Ирина
Вечерская
душевная
кулинария
100
рецептов
вкусно полезно душевно целебно
при мочекаменной
болезни

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

При разных заболеваниях назначается разная диета. Данная книга расскажет о том, как питаться при мочекаменной болезни. В зависимости от вида камней и протекания заболевания назначается специальный курс лечения. Приведенные в книге народные рецепты и правильно подобранная диета помогут облегчить течение болезни и избежать рецидивов.

Так как существует три основных вида камней: ураты, оксалаты и фосфаты, питание при каждой разновидности должно содержать разный набор продуктов. Книга предлагает кулинарные рецепты и диеты для каждой разновидности недуга. Приятного аппетита и будьте здоровы!

- Ирина Вечерская
  - Предисловие
  - Лечение камней в почках народными средствами
  - Принципы питания при мочекаменной болезни
    -
    - Продукты
    - Примеры меню
  - Оксалатные камни и питание больного
    - Оксалатные образования
    - Закуски
    - Супы
    - Каши
    - Горячие блюда
    - Напитки
  - Уратные камни и питание больного
    - Особенности уратных образований
    - Салаты
    - Супы
    - Каши и макароны
    - Блюда из птицы
    - Творожные и яичные блюда
    - Овощные блюда
    - Напитки
  - Фосфатные камни и питание больного
    - Особенности питания при фосфатных камнях
    - Меню на один день при фосфатах
    - Закуски
    - Супы
    - Каши и макароны

- Напитки

Ирина Вечерская
100 рецептов при мочекаменной болезни. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

Патология обмена веществ, характеризующаяся наличием камня или камней в почках и мочевых путях, является мочекаменной болезнью. Мочекаменная болезнь связана с образованием в мочевых органах, преимущественно в почках, солевых «камней» — мочекислых, щавелевокислых, фосфорнокислых.

Причины: нарушение обмена веществ, неправильное питание, переедание, недостаток в пище витамина А и переизбыток витамина D, инфекционные и другие заболевания выделительной системы.

Образование мочевых камней чаще встречается у мужчин, чем у женщин. Обычно заболевание развивается у людей молодого и среднего возраста. Причины образования мочевых камней — нарушение водно-солевого обмена функции эндокринных желез, нарушение оттока мочи, инфекции почек и мочевыводящих путей. Величина камней может быть разной — от песчинки до размера апельсина. Камни различаются по составу. Большинство из них содержит кальций, мочевую кислоту, фосфаты и/или оксалаты. В процессе возникновения камней играют роль нарушения обмена веществ: фосфорно-кальциевого, щавелевой кислоты (оксалатные камни), мочевой кислоты и реже аминокислот, а также инфекции, врожденные аномалии почек и мочевых путей.

Камни могут образовываться из солей мочевой кислоты (ураты), щавелевой кислоты (оксалаты), фосфорной кислоты (фосфаты). Встречаются смешанные камни из солей всех или двух перечисленных кислот.

Образование камней различного рода в органах мочевыделительной системы в медицине и называется мочекаменной болезнью. В зависимости от вида камней и протекания заболевания назначается специальный курс лечения. Существует три основных вида камней: ураты (из солей мочевой кислоты), оксалаты (из щавелевой кислоты) и фосфаты (из фосфорной кислоты).

В любом случае питание при мочекаменной болезни должно быть направлено на устранение из рациона питания продуктов, способствующих образованию камней.

Учитывая, что камни в почках могут иметь разное происхождение, диета при камнях в почках может содержать разный набор продуктов. Они подбираются строго индивидуально.

Важное значение при почечнокаменной болезни имеет питьевой режим. В сутки больным следует выпивать не менее 10 стаканов чистой воды. Она способствует снижению концентрации мочи, а частые мочеиспускания могут привести к выходу небольших камней. Также при обильном питье процесс камнеобразования несколько замедляется.

Полезны: арбуз, березовый сок, брусника (ягоды, сок), виноград (ягоды, сок), изюм, гранат (плоды, сок), груша (плоды с кожурой, сок), дыня, земляника, клубника, кизил, костяника, маслина (плоды, оливковое масло), морковь (корнеплоды, сок), морошка, орех грецкий, орех кедровый, рябина, смородина красная и черная, физалис, черника, яблоки (плоды с кожурой, сок).

Полезен также прием 1–3 стаканов в день некрепкого настоя чайного гриба, 1–3 ст. ложек рыбьего жира или растительного масла в день.

Следует употреблять также продукты, применяющиеся при болезнях почек или обладающие мочегонным действием: айва, ананас, вишня, ежевика, кабачки, калина, клюква, малина, огурец, персик, тыква, черешня, шелковица (тутовое дерево — плоды, сок).

Лечение камней в почках народными средствами

• Измельчите траву и цветки тысячелистника, возьмите 100 г смеси и залейте 0,5 л водки, настаивайте в теплом месте 2 недели, периодически встряхивая. Затем процедите. Принимайте по 2 столовых ложки настоя за 15–20 минут до еды, запивая водой.

• Вымойте клубни картофеля и срежьте тонкий слой кожуры. Возьмите 2 пригоршни очисток и варите, пока они не станут мягкими. Отвар слейте и пейте 2–3 раза в день до еды по 1/2 стакана.

• Возьмите по 1 чайной ложке мелко нарезанных листьев и корней свежей петрушки, залейте смесь 1 стаканом кипятка и настаивайте, укутав, 2–3 часа. Пейте по 1 стакану приготовленного отвара за час до еды в 3 приема небольшими глотками. Можно также пить настой из одних корней петрушки, а зимой заваривать сушеную петрушку вместо свежей.

• Измельчить корнеплоды черной редьки, оставить их на 2–3 часа, затем выжать из них сок и пить 3 раза в день по 50 г. Курс лечения — до 1 месяца.

• Чтобы растворить камни в почках, пейте сок 1 лимона с 1/2 стакана горячей воды несколько раз в день. Одновременно с этим выпивайте по 1/2 стакана смеси соков морковного, свекольного, огуречного 3–4 раза в день в течение нескольких дней или недель (в зависимости от размера камней) до исчезновения песка и камней в почках и мочевом пузыре.

• 200 г семян шиповника смелите, залейте 2 л холодной воды и оставьте на ночь настаиваться. Утром варите на небольшом огне, пока не останется 0,75 л жидкости, затем процедите. К 1/3 стакана этого отвара добавьте по 1 столовой ложке меда и лимонного сока, подогрейте и выпейте утром натощак. Такие же порции примите днем и вечером за 30 минут до еды. Отвар храните в холодильнике.

• Чтобы вывести камни из почек, приготовьте смесь из равных частей меда, водки, сока редьки и сока свеклы. Все тщательно перемешайте и поставьте в темное место на 3–4 дня, содержимое периодически встряхивайте. Принимайте настойку по 1 столовой ложке на стакан кипятка. На один курс лечения приготовьте 1 л смеси. При необходимости курс можно повторить через 2 недели.

• При почечнокаменной болезни (оксалаты, ураты), а также глистах (острицы) 1–2 раза в день за 15 минут до еды или

натощак выпивайте по 50–100 мл свежеприготовленного сока моркови. Или 2 столовые ложки тертой моркови заливайте 1,5 стакана кипятка и варите в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, затем охладите и процедите. Принимайте отвар по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

• По 200 г водки, оливкового масла, меда, лимонного сока смешать, настоять в течение 10 дней, слить в бутылку из темного стекла. Хранить в темном прохладном месте. Перед употреблением хорошо взболтать. Пить 3 раза в день по 1 столовой ложке в течение 10–14 дней, затем сделать недельный перерыв и повторить курс лечения.

• Смешайте в равных частях по объему порошок семян сельдерея и мед. Принимайте эту смесь по 1 чайной ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды при почечно- и мочекаменной болезни, затрудненном мочеиспускании.

• Для растворения камней в почках и их выведения приготовьте настой из семян моркови. Столовую ложку семян залейте стаканом кипятка, настойте 12 часов и процедите. Пейте по 1/2 стакана 5–6 раз в день до еды.

• Смешать ингредиенты в указанных пропорциях: лист черники обыкновенной, лист толокнянки обыкновенной, кукурузные столбики с рыльцами — по 3 части, створки плодов фасоли обыкновенной — 5 частей. Столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять до охлаждения. Принимать по стакану 3 раза в день при фосфатных и карбонатных камнях и щелочной реакции мочи.

• Смешать ингредиенты в указанных пропорциях: лист смородины черной — 50 г, лист земляники лесной — 30 г, цветки коровяка скипетровидного — 15 г, цветки липы сердцевидной — 20 г. Столовую ложку смеси залить стаканом воды, прокипятить 20–25 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день после еды при почечнокаменной болезни и цистите.

• Трава горца птичьего — 75 г, лист мяты перечной — 10 г, цветки вереска обыкновенного — 10 г; столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 10–12 часов в теплом месте, прокипятить 5–7 минут, остудить и, процедив, принимать по столовой ложке несколько раз в день при щавелевокислых камнях.

• Трава хвоща полевого — 25 г, трава зверобоя продырявленного — 25 г, трава тысячелистника обыкновенного — 20 г, лист черники обыкновенной — 20 г, створки плодов фасоли обыкновенной — 20 г; столовую ложку сырья залить стаканом холодной воды, настоять 6 часов, прокипятить 15 минут, процедить и принимать по стакану в день при уратных

камнях.

• Лист толокнянки обыкновенной, трава хвоща полевого, корень солодки голой — по 1 части; семена тмина обыкновенного, плоды можжевельника обыкновенного — по 2 части; столовую ложку смеси заварить как чай в стакане кипятка, остудить, процедить и принимать по стакану 1–2 раза в день.

• Лист брусники обыкновенной — 20 г, лист смородины черной — 30 г, траву земляники лесной — 50 г — залить 1 л кипятка, настоять до охлаждения, процедить и принимать по стакану 3 раза в день.

• Трава фиалки трехцветной — 30 г, трава хвоща полевого — 30 г, трава зверобоя продырявленного — 25 г, трава одуванчика лекарственного — 25 г, корень крушины слабительной — 25 г; столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и принимать по стакану 3 раза в день при фосфатных и карбонатных камнях.

• Корень солодки голой — 25 г, лист брусники обыкновенной — 25 г, лист березы бородавчатой — 35 г, трава копытня европейского — 15 г; столовую ложку смеси заварить как чай в стакане кипятка, процедить и принимать по стакану утром и вечером.

• Трава душицы обыкновенной — 5 г, лист мать-и-мачехи — 5 г, корень алтея лекарственного — 20 г; две чайные ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения и принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

• Трава чистотела большого — 30 г, трава душицы обыкновенной — 20 г, кора барбариса обыкновенного — 20 г; столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 30 минут и принимать по стакану 3 раза в день при мочекислых камнях.

• Лист и корни крапивы двудомной — 50 г, корень солодки голой — 30 г; столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить и выпить в 3 приема в течение дня при почечнокаменной болезни с нефритом.

• Трава донника лекарственного — 5 г, трава лапчатки гусиной — 10 г, лист березы бородавчатой — 10 г, трава хвоща полевого — 15 г; две столовые ложки смеси залить 1,5 стакана кипятка, настоять 4–5 часов и принимать по столовой ложке 4 раза в день.

• 20–30 г травы живокости полевой залить 1 л кипятка, настоять 1–2 часа, процедить и пить по 1/4–1/2 стакана 3 раза в день до еды; настой хорошо растворяет камни и песок в мочевом пузыре.

• 1,5 столовых ложки измельченных корней пырея ползучего

залить 200 мл холодной воды, настаивать 12 часов в прохладном месте, процедить. Сырье повторно залить 200 мл кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Оба настоя смешать. Пить по 100 мл 4 раза в день. Применять при ревматизме, подагре, желчно — и мочекаменной болезнях, заболевании мочевого пузыря, воспалении мочеиспускательного канала, задержке и недержании мочи, заболевании дыхательных путей, нарушении обмена веществ.

• Соединить ингредиенты в указанных количествах: траву петрушки огородной — 20 г, листья толокнянки обыкновенной, плоды можжевельника обыкновенного, корень стальника полевого, корень одуванчика лекарственного — по 15 г; плоды аниса обыкновенного, траву пастушьей сумки — по 10 г. Залить 10 г сырья в эмалированной посуде 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой и нафевать на водяной бане 30 минут, настоять 10 минут, процедить, гущу отжать. Объем отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1/2–1/3 стакана в теплом виде 2–3 раза в день.

• 1–2 столовые ложки травы горца птичьего (спорыша) залить 200 мл кипятка, настаивать на кипящей бане 15 минут, остудить, процедить, остаток отжать, довести объем до первоначального, долив кипяченой воды. Пить по 1/2–1/3 стакана 2–3 раза в день перед едой. Хранить в холодильнике не более 2 суток.

• 2 столовые ложки брусники залить 200 мл кипятка, настоять на кипящей водяной бане 30 минут, остудить, процедить. Пить по 1/2–1/3 стакана 2–3 раза в день. Хранить в холодильнике не более суток.

• Чайную ложку травы (веточек) плауна булавовидного залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды при песке и камнях в мочевом пузыре.

• Чайную ложку измельченных кукурузных столбиков с рыльцами залить 200 мл кипятка и парить 2 часа. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в течение 6 месяцев.

• 2 столовые ложки цветков липы мелколистной залить 400 мл горячей кипяченой воды, кипятить 10 минут. Пить на ночь по 1–2 стакана при резях в мочеиспускательном канале, песке в моче.

• 20 г листьев или корней крапивы двудомной заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

• Чайную ложку почек сосны обыкновенной отварить в стакане воды в закрытом сосуде. Настаивать 2 часа. Выпить в 3 приема в течение дня.

• Соединить ингредиенты в указанных количествах: корень марены красильной — 20 г; трава стальника полевого, трава ортосифона (почечный чай), цветки ромашки аптечной, семена укропа огородного — по 15 г; листья березы повислой, трава хвоща полевого — по 10 г. Залить 10 г сырья стаканом кипяченой воды в эмалированной кастрюле, закрыть крышкой, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать при комнатной температуре 45 минут, гущу отжать. Объем отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1/3–1/4 стакана небольшими глотками 3 раза в день как мочегонное средство.

• Корки арбуза нарезать небольшими кусочками, высушить в тени или духовке, измельчить, залить водой (1:1), кипятить на слабом огне 30 минут, остудить, процедить. Пить по 1–2 стакана 3–5 раз в день до еды.

• Чайную ложку травы хвоща полевого заварить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить и выпить утром за 30 минут перед едой. Повторять 2–3 месяца. Камни размягчаются и превращаются в песок, который постепенно выйдет с мочой.

• Нарезать лук, наполнить им 1/2 бутылки, залить доверху спиртом или водкой, настоять в теплом месте или на солнце 10 дней, процедить. Пить по 1–2 столовых ложки 2 раза в день перед едой.

• Взять по 1 части плодов петрушки, плодов можжевельника и плодов аниса, по 6 частей цветков ландыша и листа березы. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 минут на водяной бане, процедить и выпить в 3 приема в течение дня при мочекаменной болезни.

• Залить 1 чайную ложку семян льна 1 стаканом воды. Прокипятить. Принимать при мочекаменной болезни по 0,5 стакана каждые 2 часа в течение 2 дней. Смесь можно разбавлять кипяченой водой.

• Залить 1 чайную ложку кукурузных пестиков и рылец 1 стаканом кипятка, парить 2 часа. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 1 час до еды в течение 6 месяцев при мочекаменной болезни.

• Рыльца кукурузы оказывают выраженное мочегонное действие. Длительный прием их настоя (3–4 месяца) способствует растворению камней в мочеточниках и почках (карбонатов, уратов, фосфатов). Рыльца кукурузы надо хранить в сухом месте, так как в сыром месте их мочегонный эффект снижается и переходит в слабительный.

• Залить 2 чайные ложки шафрана посевного (рыльца) 1 стаканом кипятка, настаивать, пока не остынет. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды при мочекаменной болезни.

• Взять в равных частях лист березы повислой, траву лапчатки прямостоячей (калгана), плоды можжевельника, траву золотой розги, корневища пырея, корень стальника полевого, траву чабреца, плоды фенхеля. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, после чего процедить. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды при мочекаменной болезни.

• Взять по 2 части травы зверобоя продырявленного и травы хвоща полевого и по 1 части цветков терна, травы тысячелистника, стручков фасоли посевной, листа черники. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Помогает при уратных камнях. Взять в равных частях лист березы повислой, траву лапчатки гусиной, плоды можжевельника обыкновенного, корень стальника полевого, траву чистотела большого. 4 столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, остудить, процедить и выпить сразу весь настой. Принимать при отхождении песка и камней. Постараться как можно дольше задерживать мочеиспускание.

• Взять по 2 части корневища аира обыкновенного, листа брусники обыкновенной, корневища пырея ползучего, травы репешка обыкновенного, по 1 части цветков пижмы обыкновенной и травы хвоща полевого. 1 столовую ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 2 часа, процедить. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером. Взять 2 части плодов шиповника коричного, по 1 части листа березы повислой, листа брусники, кукурузных рыльцев и листа толокнянки. Принимать в виде настоя по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Помогает при отеках.

• Взять в равных частях лист толокнянки, траву спорыша, траву грыжника, рыльца кукурузы, створки плодов фасоли. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 6–8 часов, процедить и пить по 0,25 стакана 3–4 раза в день через 1 час после еды. Взять в равных частях рыльца кукурузы, лист черники, створки плодов фасоли, побеги туи, солому овса, траву плауна булавовидного. 4 столовые ложки смеси залить 1 л воды, настаивать в духовке ночь, утром прокипятить в течение 10 минут на малом огне и настаивать еще 4 часа, процедить и принимать по 0,25 стакана каждые 30 минут при воспалении и камнях мочевого пузыря.

• Взять в равных частях плоды можжевельника, плоды земляники лесной, лист брусники, лист розмарина, траву хвоща полевого, корень солодки. Приготовить настой из 1 столовой ложки смеси на 1 воды. Принимать по 2 стакана в день при

мочекаменной болезни.

• Взять по 2 части листа руты, листа лапчатки, по 1 части листа берез травы золотарника, травы чабреца, корня стальника, корневища пырея. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать I 6 часов, процедить и пить по 0,3 стакана 3 раза в день через 1 час после еды при мочекаменной болезни.

• Взять в равных частях траву руты, траву лапчатки, траву чистотела, лист березы, корни стальника, корневища пырея, плоды можжевельника. 4 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять до охлаждения и выпить сразу, стараясь как можно дольше задержать мочу.

• Взять в равных частях плоды тмина, плоды можжевельника, лист плюща, лист розмарина, лист толокнянки, траву хвоща полевого и корень солодки. Приготовить настой из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан кипятка и процедить остывшим. Принимать по 2 стакана на ночь. Взять по 10 частей плодов аниса и плодов петрушки, по 3 части плодов можжевельника, травы пастушьей сумки, листа толокнянки, корней стальника, корней любистка и корней одуванчика. Приготовить отвар из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан воды. Принимать утром во время завтрака и вечером по 1 стакану при мочекаменной болезни.

• Взять по 1 части листа крапивы, листа мяты перечной, корней колючелистника, корневищ аира, по 3 части травы хвоща полевого, цветков бузины, цветков липы, плодов шиповника, плодов можжевельника. Приготовить отвар из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан воды. Принимать утром во время завтрака и вечером по 1 стакану. Взять по 1 части соплодий хмеля, цветков лаванды, цветков ромашки, листа черной смородины, листа березы, листа толокнянки, травы базилика мятолистного, травы будры плющевидной, лепестков розы и плодов можжевельника, по 2 части листа брусники, листа подорожника, травы буквицы лекарственной, 3 части листа крапивы, 4 части плодов шиповника, по 6 частей плодов земляники лесной и травы хвоща полевого. 1 столовую ложку смеси заварить 750 мл кипятка. Принять в течение суток в теплом виде за 4–5 раз. Взять по 2 части корня ревеня, травы тысячелистника, 3 части цветков бессмертника. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 2 часа, процедить, пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

• Залить 1 чайную ложку измельченных сухих ветвей жимолости съедобной вместе с листьями 1 стаканом воды, кипятить 30 минут, охладить, процедить и принимать по 1 столовой ложка 3–4 раза в день. Отвар является прекрасным мочегонным и помогает избавиться от отеков. Мочегонным

действием обладает также отвар ветвей и листьев жимолости душистой.

• Смешать 3 стакана сока облепихи, 2 столовые ложки меда, 1 стакан кипяченой воды, 0,5 стакана настоя листа мяты. Пить по 1 стакану в день при мочекаменной болезни. Хранить сок надо на холоде.

Принципы питания при мочекаменной болезни

Диеты составляют с учетом особенностей обмена веществ, химического состава камней и реакции мочи.

Общие принципы диетотерапии:

1) ограничение пищевых веществ, из которых образуется осадок или камни в мочевых путях;

2) изменение за счет характера питания реакции мочи (pH мочи) в кислую или щелочную сторону для предупреждения выпадения и лучшего растворения осадка солей;

3) обильное потребление жидкости для выведения осадка солей из мочевых путей.

В рационах, главным образом при уратурии и фосфатурии, ограничены или увеличены отдельные группы продуктов. Это затрудняет обеспечение потребности организма во всех пищевых веществах, а возникшая монотонность реакции мочи может способствовать образованию солей другого состава.

Диета при мочекаменной болезни назначается с целью обеспечить щадящее питание для почек, способствует выведению различных продуктов обмена веществ из организма. Соблюдение диеты предусматривает исключение из рациона продуктов, включающих в состав пурины, щавелевую кислоту, ограничивает потребление соли, увеличивает количество свободной жидкости (если нет противопоказаний) и ощелачивающих продуктов (овощи и плоды, молочные продукты). Кроме этого, при диете уменьшается употребление белков и жиров. Обязательно отваривание мяса, рыбы и птицы, кулинарная обработка продуктов и температура пищи обычная. При варке половина содержащихся пуринов остаются в бульоне, поэтому бульоны в пищу не употреблять. После отваривания птицу, рыбу и мясо можно использовать в приготовлении разнообразных блюд (жареных, тушеных, запеченных), рубленых изделий. Мясо и рыбу можно сочетать примерно в равных количествах. Блюда из этих продуктов рацион рекомендуется включать не чаще 2–3 раз в неделю. Порция мяса не должна превышать 150 г, рыбы — 17 г. Режим питания — 5 раз в день. Вместо полдника рекомендован отвар шиповника.

Химический состав лечебной диеты

— 70 г белков, 50 % из которых животного происхождения и преимущественно молочные;

— 80 г жиров, 30 % из которых растительные;

— 350–400 г углеводов, из которых 80 г составляет сахар;

— 8–10 г соли;

— 1,5–2 л и более жидкости.

Энергоценность этой диеты равняется 2400–2600 калориям.

Мясо, птица, рыба взаимозаменяемы. Молоко — 0,5 л, мясо — 120 г, несоленый сыр — 30 г, одно яйцо, 6 кусочков хлеба, полчашки хлебных злаков, 1 порция картофеля, 3 и более порции овощей, фрукты и соки (по желанию), сахар или джем менее 4 чайных ложек, масло — менее 2-х чайных ложек, по желанию некрепкие чай, кофе.

Продукты

Хлеб, мучные изделия

Рекомендуется потребление пшеничного и ржаного хлеба из муки первого и второго сорта, различных выпечек, в том числе с добавлением молотых отрубей.

Ограничено потребление изделий из сдобного теста.

Супы

Разрешены вегетарианские супы: борщи, щи, овощные супы, супы с крупами, холодные супы, молочные фруктовые супы.

Запрещены супы на мясных, рыбных и грибных бульонах, с добавлением щавеля, шпината и бобовых.

Мясо, птица, рыба

Лечебной диетой допускается потребление нежирных видов и сортов. Максимум 3 раза в неделю можно кушать по 150 г вареного мяса или по 160–170 г вареной рыбы. Вареные мясо, птицу, рыбу можно использовать для приготовления тушеных, жареных, запеченных блюд, а также кушаний из котлетной массы. Разрешается сочетание мяса и рыбы в равных количествах.

Не допускаются в пищу почки, печень, мозги, язык, мясо молодых птиц и животных, колбасы, копченые продукты, соленая рыба, консервированные рыба и мясо, икра.

Молочные продукты

Можно употреблять молоко, кисломолочные напитки, сметану, творог и творожные блюда, сыр.

Запрещены соленые сыры.

Яйца

Разрешается употребление одного яйца в день, приготовленного любым способом. Лучше есть куриные или

перепелиные яйца.

Крупы

Можно кушать любые блюда в умеренных количествах.

Запрещено потребление бобовых.

Овощи

Рекомендуется употребление в повышенных количествах, сырых и приготовленных любым способом. Разрешаются блюда из картофеля.

Не допускаются в пищу грибы, свежие бобовые, шпинат, ревень, щавель, цветная капуста, портулак. Ограничивается количество соленых и маринованных овощей.

Закуски

Лечебной диетой рекомендуются салаты из свежих или квашеных овощей, фруктовые салаты, винегреты, овощная икра (кабачковая, баклажанная).

Запрещены соленые закуски, копченые блюда, консервы, рыбья икра.

Плоды, сладкое

Рекомендуется повышенное количество фруктов и ягод, свежих и приготовленных любым способом. Разрешается употребление сухофруктов, молочных кремов и киселей, мармелада, пастилы, нешоколадных конфет, варенья, меда, меренгов.

Не допускается употребление шоколада, инжира, малины, клюквы, брусники.

Соусы и пряности

Разрешены соусы на овощном отваре, томатный соус, сметанный, молочный соусы. Допускается использование лимонной кислоты, ванилина, корицы, лаврового листа, укропа, петрушки.

Запрещены соусы, приготовленные на мясном, рыбном или грибном бульонах. Не допускается использование перца, горчицы, хрена.

Напитки

Пить можно чай с лимоном, с добавлением молока, некрепкий кофе с молоком, фруктовые и овощные соки, морсы, воду с соками, квас. Полезны отвары из шиповника, пшеничных отрубей и сухофруктов.

Запрещены какао, крепкие чай и кофе.

Примеры меню

Понедельник

Завтрак: творог, хлеб с маслом, винегрет (сметанная заправка), чай с молоком.

Обед: яичница, каша из гречки, соки.

Полдник: суп (вегетарианский) с обжаренными кореньями со сметаной, жареный картофель, квашеная капуста, мясо приготовленное в сухарях, компот.

Ужин: овощные котлеты, творог, запеканка из макарон, кисель.

На ночь: молоко с булочкой.

Вторник

Выпить натощак отвар шиповника (100 мл) или подогретую минеральную щелочную воду.

Первый завтрак: овсяная каша на молоке (жидкая) 150 г, молоко 200 г.

Второй завтрак: сок виноградный (200 мл).

Обед: протертый суп овощной (150 мл), молочный кисель (180 мл).

Полдник: стакан сока моркови.

Ужин: рисовая каша на молоке (жидкая) 150 г, фруктовый компот (180 г).

Вечером: стакан кефира.

На ночь: чашка несладкого чая, разбавленного молоком.

Среда

Первый завтрак: салат из овощей с маслом, яйцо всмятку, яблочно-морковный пудинг из пшеничной крупы, чай.

Второй завтрак: настой шиповника.

Обед: суп молочный с вермишелью, котлеты из картофеля, кисель.

Полдник: яблоки.

Ужин: голубцы с овощами и рисом, чай с печеными сырниками.

Перед сном: отвар из пшеничных отрубей.

Четверг

Первый завтрак: некрепкий кофе, салат из яблок и свеклы со сметаной.

Второй завтрак: фрукты свежие, яичница с помидорами.

Обед: овощное рагу с отварной говядиной, окрошка, чай с лимоном.

Полдник: ягодный компот.

Ужин: салат со свежими овощами из картофеля, капустная запеканка со сметанным соусом, чай с молоком.

На ночь: отварить пшеничные отруби, процедить. Пить пол стакана.

Пятница

Первый завтрак: отвар шиповника, свекольный салат с черносливом.

Второй завтрак: некрепкий кофе, яйцо всмятку.

Обед: макароны с сыром, суп овсяный молочный, котлеты морковные политые сметаной, чай (лимон не запрещается).

Полдник: стакан сока из фруктов.

Ужин: чернослив, в духовке запеченный с творогом, вареники с творогом, шиповника отвар.

На ночь: кефир.

Суббота

Рекомендуется простой разгрузочный день на твороге: 5 раз в день по 100 г.

На ночь: кефир.

Воскресенье

Первый завтрак: винегрет с маслом, овсяная молочная каша, кофе с молоком.

Второй завтрак: компот ягодный, омлет с яблоками.

Обед: бефстроганов из говядины (отварной), свекольник, капуста тушеная, фруктовый кисель.

Полдник: фрукты (свежие).

Ужин: творожные сырники, свекла, фаршированная рисом с яблоками, отвар шиповника.

Оксалатные камни и питание больного

Оксалатные образования

Происходит сильное выделение в почках щавелевой кислоты, а это означает, что нужно ограничить употребление богатых ею продуктов: молоко, салат, апельсины, шпинат, картофель, щавель. Кроме этого следует ежедневно принимать 2 г карбоната магния, потому что магний связывает соли щавелевой кислоты в разных отделах кишечника.

Больному необходимо ограничить употребление какаосодержащих продуктов, а также чай крепкий, листья салата, плоды черной смородины, молочные продукты в виде творога, сыра и молока, клубники, цитрусовых, орехов.

При кальций-оксалатных камнях — нарушение обмена и образования щавелевой кислоты — необходимо исключить салат, щавель, шпинат, уменьшить потребление моркови, картофеля, молочных продуктов, сыра, шоколада, смородины черной, клубники, чая крепкого и какао.

Запрещается употреблять копчености, рыбные и мясные консервы, студни, рыбные отвары и мясные бульоны, внутренние органы, цыплят, телятину и жирные сорта мяса, жареный картофель. Нужно сократить поступление в организм витамина С, поэтому не следует увлекаться цитрусами. Из фруктов, овощей и зелени нельзя употреблять — редьку, брюссельскую и красную капусту, свеклу, спаржу, петрушку. Нельзя употреблять в пищу — перец, ревень, салат, щавель, шпинат. Зеленые бобы, сельдерей, красную смородину, крыжовник, сливу, клюкву. Из напитков — кофе, хлебный квас, крепкий чай, какао и томатный сок.

Разрешается употреблять белокочанную и цветную капусту, супы фруктовые и на овощном отваре, хлеб, вареную рыбу и мясо. А также фруктово-ягодные соки, смешанные ягоды и фрукты, яблоки, арбузы, вареный картофель, огурцы и репу. При кальциевых камнях больным людям нужно уменьшить в своем рационе кисломолочные и молочные продукты (йогурт, сыр, молоко).

При оксалатах рекомендуется пить ессентуки № 20, нафтусю, саирме.

При оксалатных камнях рекомендованы такие сборы: цветки бессмертника, барбариса, черной бузины, брусники листья, марены красильной корень, травы вереска, травы донника, травы пустырника; листья грушанки, толокнянки, перечной мяты, чайного куста, травы будры, грыжника, рыльца кукурузные, василька синего цветки; травы зверобоя, репешка, руты, мяты перечной, плоды барбариса, укропа, марены красильной корни,

подмаренника; цветки бессмертника, черной бузины, синего василька, травы будры, вереска, листья грушанки, толокнянки, корневище кровохлёбки; барбариса плоды, листья брусники, марены красильной корень, травы донника, травы зверобоя, травы пустырника, травы грыжника, травы репешка и руты; травы буквицы, якорцев стелющихся, подмаренника, корни стальника, лопуха, синеголовника, побеги с листья черники, фенхеля плоды, цикория корневища.

Сборы принимать два месяца, а перерывах употреблять отдельные растения: марены красильной корень, цветки барбариса, цветки синего василька, рыльца кукурузные, листья брусники или толокнянки, грыжника гладкого травы.

Закуски

Салат из свежей капусты и яблок

***Состав**: капуста — 200 г, яблоки — 200 г, салат лиственный — 50 г, сахар — 1 ст. ложка, сметана — 200 г, изюм — 1 горсть, растительное масло — 1 ст. ложка.*

Капусту нашинковать соломкой, посолить, сбрызнуть лимонной кислотой и слегка перетереть руками. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать брусочками. Затем яблоки смешать с капустой, заправить маслом и сахаром. Салат уложить горкой в салатник, украсить яблоками, изюмом и нашинкованным сала том.

В салат можно добавить лимон, клюкву и тертую сырую морковь.

Салат из цветной капусты с помидорами

***Состав**: цветная капуста — 1 головка, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., помидор — 1 шт., сметана — 4 ст. ложки, рубленый укроп — 2 ст. ложки, соль, перец.*

Цветную капусту помыть, мелко порубить. Морковь помыть и натереть на крупной терке, лук и помидоры мелко порубить. Подготовленные овощи смешать, добавить соль и перец, заправить майонезом и сверху посыпать рубленым укропом.

Салат из цветной капусты с морковью

***Состав**: цветная капуста — 1 головка, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., сметана — 4 ст. ложки, рубленый укроп — 2 ст. ложки, соль, перец.*

Цветную капусту помыть, мелко порубить. Морковь помыть и натереть на крупной терке. Лук мелко порубить. Подготовленные овощи смешать, добавить соль и перец, заправить сметаной и сверху посыпать рубленым укропом.

Салат из белокочанной капусты с листьями клевера

***Состав**: белокочанная капуста — 0,25 шт., клевер — 4 ст.*

ложки, яйца — 2 шт., рубленая зелень укропа — 2 ст. ложки, чеснок — 4 дольки, готовая горчица — 0,5 ч. ложки, растительное масло — 4 ст. ложки, соль.

Белокочанную капусту подготовить, как описано выше. Молодые листья и цветы клевера перебрать, промыть и мелко порубить. Очи щенные зубчики чеснока растереть с солью, добавить горчицу, растертый отварной яичный желток. В смесь постепенно влить растительное масло, взбивая ее. В салатник уложить нарезанную капусту, рубленый клевер, украсить дольками вареного яичного белка и полить подготовленной смесью. Сверху посыпать рубленой зеленью укропа.

Картофельный салат

***Состав**: вареный картофель — 200 г, лук — 30 г, свежий огурец — 30 г, яблоко — 50 г, вареное яйцо — 1 шт., заправка — 50 г, соль, зелень.*

Целые клубни картофеля отварить и очистить от кожицы. Охлажденный картофель, очищенный репчатый лук, свежий огурец и очищенное от семечек и кожуры яблоко нарезать ломтиками.

В салатник выложить горкой перемешанные продукты, посолить, полить заправкой, украсить кружочками вареного яйца и зеленью петрушки.

Салат из огурцов

***Состав**: огурцы — 4 шт., растительное масло — 1 ст. ложка, 9 %-й уксус — 0,5 стакана, соль, перец.*

Огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, залить уксусом и дать настояться под крышкой в течение 30 минут. Затем добавить масло, соль, перец, осторожно перемешать и подавать на стол.

Салат из огурцов с медом

***Состав**: огурцы — 4 шт., мед — 60 г.*

Свежие огурцы очистить, нарезать тонкими кружочками, полить медом.

Салат из овощей

Состав: *огурцы — 40 г, помидоры — 40 г, репчатый лук — 10 г, сметана — 20 г, зелень, соль, перец.*

Подготовленные помидоры и огурцы нарезать. Уложить в салатник сначала огурцы, затем помидоры, сверху кольца лука, посолить, поперчить, полить сметаной или заправкой, украсить зеленью укропа.

Салат из огурцов и помидоров

Состав: *свежие огурцы — 250 г, помидоры — 200 г, яблоко — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., нарезанный зеленый лук — 1 ст. ложка, растительное масло — 3 ст. ложки, соль, сахар.*

Огурцы, помидоры, яблоко тщательно вымыть. Очищенные огурцы нарезать брусочками. Очищенный лук вымыть, нарезать соломкой и перышками. Яблоки нарезать мелкими, а помидоры крупными кубиками. Все продукты перемешать с растительным маслом, заправить солью и сахаром по вкусу. Салат выложить на блюдо, на листья зеленого салата.

Салат из фиников

Состав: *финики — 300 г, орехи или фисташки — 100 г, яблоки — 100 г, сливки — 150 г, лимонный сок, лимонная цедра.*

Вымытые в дуршлаге финики отцедить, нарезать полосками. Орехи истолочь, добавить тертую цедру вымытого предварительно лимона. Размешать все со сливками и нарезанными полосками яблоками, подкислить.

Салат «Цветущий сад»

Состав: *сливы — 100 г, яблоки — 75 г, груши — 75 г, орехи — 30 г, сахарная пудра, сливки — 50 г, сироп — 30 г.*

Из слив вынуть косточки и нарезать дольками, яблоки и груши нарезать ломтиками, все перемешать, полить клубничным сиропом и выложить в креманку, сверху положить шапкой взбитые сливки с сахарной пудрой, посыпать тертыми орехами.

Салат из дыни и слив

Состав: *небольшая дыня — 1 шт., сливы — 1,5 стакана,*

толченые орехи — 2 ст. ложки, мед — 2–3 ст. ложки, кислый сок — 2 ст. ложки, сладкий сметанный соус или взбитые сливки — 0,5–0,75 стакана.

Дыню очистить, нарезать тонкими ломтиками и положить на блюдо. Из слив удалить косточки, разрезать пополам и вместе с толчеными орехами уложить на кусочки дыни. Сбрызнуть соком, в который предварительно добавлен мед. При желании залить густым сладким сметанным соусом или взбитыми сливками с небольшим количеством сахара. Соус и сливки можно подать отдельно.

Супы

Щи из свежей капусты с рыбой

Состав: *500 г свежей рыбы, 300 г нашинкованной свежей капусты, по половине кореньев моркови, 1–2 луковицы, 2–3 ст. ложки растительного масла, 2 лавровых листа, 3 л воды, соль, зелень.*

В чашу для риса положить морковь, коренья. Лук, свежую капусту посолить и готовить в пароварке 30–40 минут. Порционные куски рыбы посолить, обжарить с маслом до готовности, опустить в бульон с капустой, добавить специи и довести до готовности (7–10 минут). Подать щи со сметаной, посыпав зеленью.

Овощной бульон с белковым омлетом

Состав: *картофель — 100 г, морковь — 30 г, капустные кочерыжки — 50 г, 1 яичный белок, молоко — 10 г, сметана — 20 г, масло сливочное — 5 г.*

Овощи нарезать на куски и сварить в слегка подсоленной воде под крышкой, дать настояться в течение часа и процедить. Яичный белок смешать с молоком, вылить в сковородку, смазанную маслом, и запечь, затем охладить до комнатной температуры и разрезать омлет на 5–6 кусочков. Бульон заправить сметаной и оставшимся маслом, положить в него омлет и рубленую зелень.

Борщ на овощном бульоне

Состав: *капуста белокочанная — 100 г, свекла — 70 г, картофель — 60 г, морковь — 15 г, помидоры — 50 г, масло сливочное — 10 г, сметана — 30 г, вода — 350 г.*

Очищенную свеклу нашинковать соломкой, немного посолить и перемешать; затем добавить масло и 100 г воды, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 20–30 минут, после чего положить нашинкованную морковь, 20 г помидоров и тушить еще 10 минут. В готовые овощи добавить нашинкованную капусту, залить водой или овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить до готовности. В готовый борщ

положить остальные помидоры, нарезанные дольками. Заправить сметаной.

Суп овсяный

Состав: *вода — 1,5 л, картофель — 2 шт., морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., овсяные хлопья — 0,5 стакана, зелень, соль.*

В кипящую воду опустить картофель, нарезанный брусочками, а когда он почти сварится, заправить суп мелко нарезанным луком, морковью и сушеной зеленью. Добавить овсяных хлопьев, хорошо размешать, посолить и варить еще 5–10 минут.

Суп из гречневой крупы

Состав: *вода — 3 л, картофель — 4 шт., морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., гречневая крупа — 1 стакан, зелень, соль.*

В кипящую воду опустить подготовленный нарезанный картофель, через 10 минут добавить промытую гречневую крупу, морковь, натертую на крупной терке, лук, сушеную или свежую зелень и коренья, соль и варить еще 20 минут.

Суп картофельный с гречневой крупой

Состав: *0,5 стакана гречневой крупы, 6–8 клубней картофеля, 0,5 корня моркови, 1 головку лука репчатого, 4 ст. ложки сливочного масла, соль, лавровый лист, зелень укропа по вкусу.*

Гречневую крупу перебрать, положить на сковородку и поджарить в духовке до золотистого цвета. Затем сварить ее в небольшом количестве воды со сливочным маслом. В кипящую воду положить картофель, нарезанный дольками, дать покипеть 8–12 минут, положить готовую гречневую кашу, морковь и лук репчатый, дать покипеть 5–6 минут. Затем положить соль, лавровый лист. Кастрюлю сдвинуть на край плиты, положить в готовый суп картофельный с гречневой крупой ложку сливочного масла и мелкорубленую зелень укропа.

Картофельный суп с капустой

Состав: *3 моркови, 2 головки лука, 1/8 стебля лука-порея, 0,5 кочана белокочанной капусты, 5–6 клубней картофеля, 4 ст. ложки сливочного масла, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу.*

Морковь, петрушку и лук репчатый очистить, разрезать на две половины, испечь на плите, помыть и сварить в двух литрах воды на медленном огне. Затем отвар процедить через сито в другую кастрюлю, довести до кипения. Опустить в отвар капусту, нарезанную в виде лапши, очищенный промытый и нарезанный дольками картофель. Морковь, лук-порей очистить, помыть, нарезать в виде лапши, смешать с разогретым сливочным маслом и опустить в кастрюлю с картофелем и капустой, варить 10–15 минут, сдвинуть на край плиты, добавить соль. При подаче на стол суп картофельный с капустой разлить в тарелки, посыпать мелкорубленой зеленью укропа.

Картофельный суп с цветной капустой

Состав: *1 морковь, 2 головки лука, 5–6 клубней картофеля, 1 средняя головка цветной капусты, 0,5 стакана сливок, 4 ст. ложки топленого масла, соль, зелень укропа по вкусу.*

Морковь, петрушку, лук репчатый очистить, помыть, разрезать вдоль на две части, а затем нарезать тонкими полукружочками. Все коренья сложить в сотейник, добавить топленое масло и разогреть. Картофель очистить, помыть, нарезать дольками. Цветную капусту помыть, разрезать на отдельные кочешки. В кипящую воду опустить картофель, дать покипеть 10 минут, затем положить коренья и цветную капусту и варить еще 10 минут. Готовый суп сдвинуть на край плиты. Добавить соль, взбитые сливки или горячее молоко, хорошо вымешать.

Суп тыквенный

Состав*: тыква — 300 г, картофель — 2 шт., лук — 1 шт., морковь — 1 шт., оливковое масло — 2 ст. ложки, перец, зелень, соль.*

Варить в воде нарезанный кубиками картофель, а через 15 минут рубленые коренья и нарезанную кубиками тыкву. Посолить, варить еще 5–10 минут, пока тыква не станет полупрозрачной (следить за тем, чтобы она не разварилась). Вместо тыквы можно взять кабачки или патиссоны.

Суп молочный с тыквой и орехами

***Состав**: миндальные орехи — 12 шт., тыква — 120 г, рис — 20 г, соль, сахар, сливочное масло — 10 г, молоко — 250 г, вода — 250 г, зелень петрушки.*

Сладкий миндаль очистить от кожицы, обжарить в жарочном шкафу, измельчить в ступке или пропустить через мясорубку (миндаль можно заменить лесными или грецкими орехами). Размельченные орехи залить горячим молоком, разведенным водой, и довести до кипения. Тыкву, очищенную от кожуры и семян и нарезанную на тонкие ломтики, залить подготовленной смесью молока с водой и проварить при слабом кипении 10 минут. Добавить вареный рис, соль, сахар.

При подаче суп заправить сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки. Отдельно подать слегка поджаренные (без жира) ломтики белого хлеба.

Суп-пюре из овсяной крупы с яблоками

***Состав**: овсяная крупа или хлопья — 2–3 стакана, яблоки — 3 шт., сахар — 3 ст. ложки, изюм — 2 ст. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки.*

Отдельно сваренные овсяную крупу и нарезанные яблоки протереть через сито, перемешать, залить кипящей подсоленной водой, добавить сахар, масло, ошпаренный изюм и прокипятить. Подать с гренками.

Суп из свеклы с овсянкой

***Состав**: свекла — 5 шт., вода — 3 л, овсяные хлопья — 0,5 стакана, соль, сметана.*

Свеклу обмыть щеткой, не очищая от кожуры, положить в воду и варить почти до готовности. За тем очистить, нашинковать, положить в процеженный отвар, посолить и варить, добавив крупу «Геркулес».

Суп картофельный с рыбой по-домашнему

***Состав**: треска или хек тихоокеанский, или клыкач, или капитан-рыба — 120 г, картофель — 300 г, морковь — 40 г, репчатый лук — 40 г, вода — 750 г, специи.*

Разделать рыбу на филе с кожей и костями, отварить, нарезать по два куска на порцию и положить в тарелку только при подаче на стол. Пошинковать морковь соломкой и варить в подсоленной воде до полуготовности, затем добавить нашинкованный лук, картофель, специи и варить до готовности овощей… Сверху посыпать зеленью укропа.

Суп-слоенка овощной

Состав: *оливковое масло — 200 г, лук — 1 шт., помидоры — 6 шт., капуста — 0,5 кочана, сладкий перец — 4 шт., картофель — 3–4 шт., кабачки — 2 шт., морковь — 1 шт., соль;* ***для приправы:*** *лавровый лист, перец, оливковое масло — 2 ст. ложки.*

Налить на дно гусятницы оливковое масло, слегка потушить в нем лук, сверху положить 3 нарезанных помидора. Слой не перемешивать. Следующий слой — шинкованная свежая капуста. Затем — сладкий перец, очищенный и нарезанный кольцами, поверх — нарезанный картофель и затем нарезанные кубиками кабачки и последний слой — 3 нарезанных помидора и натертая на крупной терке морковь. Приготовить приправу. Поставить на медленный огонь; когда овощи потушатся до готовности, залить горячей водой, прибавить огня и довести до кипения. Не размешивая, аккуратно выложить слоенку в тарелки, залить бульоном от тушения овощей, добавить кефир, посыпать рубленой зеленью.

Суп из савойской капусты

Состав: *савойская капуста — 160 г, морковь — 60 г, репа — 60 г, репчатый лук — 40 г, лук-порей — 30 г, свежие помидоры — 60 г, специи, вода — 750 г, мясо.*

Нарезать дольками морковь, репу. Репу бланшировать в кипятке в течение 2–3 минуты, мелкий репчатый лук оставить целыми головками, лук-порей разрезать на кусочки, савойскую капусту нарезать дольками или порубить и также погрузить на 2–3 минуты в кипяток.

Подготовленные овощи заложить в посуду с толстым дном в виде отдельных букетов, выровнять и залить водой так, чтобы овощи только были им покрыты. Затем добавить специи (лавровый лист, перец горошком, гвоздику) и довести до кипения.

Далее запечь овощи в духовке. Отдельно припустить с небольшим количеством бульона помидоры, нарезанные

дольками. При подаче положить в суп мясо, овощи букетами и помидоры.

Суп-пюре из абрикосов или из персиков

Состав: *абрикосы или персики — 400 г, рис — 0,5 стакана, картофельная мука — 1 ст. ложка, простокваша — 4 ст. ложки, сахар — 0,5 стакана.*

Спелые абрикосы или персики обмыть и, залив шестью стаканами воды, сварить, после чего протереть вместе с отваром. В подготовленное пюре прибавить сахар, нагреть до кипения и влить картофельную муку, предварительно разведенную в половине стакана холодной воды, дать закипеть, снять с огня и охладить. В охлажденное фруктовое пюре положить отваренный рис, простоквашу.

Суп из яблок с кефиром и творогом

Состав: *кефир — 1 л, яблоки — 5 шт., нежирный творог — 100 г, вода — 1,5 л, изюм — 2 ст. ложки, мед — 1 ст. ложка, корица (на кончике ножа).*

Изюм промыть, залить горячей водой, довести до кипения и оставить изюм в отваре на 2–3 минуты. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину. Отходы яблок залить горячей водой и варить 10–15 минут. Отвар от яблок процедить, охладить, смешать с кефиром, добавить протертый творог, изюм, мед, нарезанные дольками яблоки, корицу и перемешать.

Суп кефирный с яблоками и черносливом

Состав: *кефир — 4 стакана, вода — 2 стакана, яблоки — 4 шт., чернослив — 4 ст. ложки.*

Яблоки очистить и удалить сердцевину. Отходы яблок проварить в течение 6–7 минут, отвар процедить, добавить в него промытый чернослив, проварить в течение 5 минут, дать настояться 30 минут, после чего чернослив вынуть. Отвар процедить, соединить с кефиром, добавить дольки яблок, чернослив без косточек.

Суп кефирный с яблочным соком и морковью

Состав: *яблочный сок — 1 стакан, кефир — 3 стакана, морковь — 2 шт.*

Сырую морковь натереть на крупной терке, добавить яблочный сок, кефир и взбить смесь в течение 2 минут.

Холодный свекольник

Состав: *свекла — 5 шт., вода — 1,2 л, простокваша — 200 г, белки — 2 шт., огурец — 1 шт., зеленый лук — 30 г, зелень петрушки, соль, сахар, лимонная кислота, картофель.*

Молодую свеклу вместе с ботвой промыть и нарезать мелкой соломкой. Залить кипящей водой и проварить минут 10, добавить соль, сахар и лимонную кислоту. В отдельную посуду положить простоквашу и, помешивая, влить тонкой струйкой охлажденный свекольник. Нарезать соломкой свежий огурец, покрошить 2 белка сваренных вкрутую яиц, нашинковать немного зеленого лука и зелени. К полученному холодному свекольнику подать горячий отваренный картофель.

Борщ холодный с морской рыбой

Состав: *свекла — 500 г, морская рыба — 300 г, огурцы — 250 г, зеленый лук и укроп — по 1 пучку, соль, сахар, лимонная кислота, простокваша.*

Отварить свеклу, очистить, нарезать мелкой со ломкой. Прокипятить, охладить. Порезать огурцы. Нашинковать зеленый лук, растереть с солью, положить в борщ. Заправить солью и сахаром по вкусу. При подаче заправлять простоквашей, зеленью укропа, в тарелки кладется вареная рыба.

Окрошка мясная на кефире

Состав: *кефир — 350 г, кипяченая вода — 350 г, постная говядина — 160 г, зеленый лук — 60 г, свежие огурцы — 120 г, картофель — 100 г, яичный белок — 1 шт., сахарный песок — 10 г, зелень укропа и петрушки, соль.*

Нарезать мелкими кубиками вареное мясо, картофель, яичные белки и свежие огурцы. Зеленый лук пошинковать, добавить в кефир, смешанный с холодной кипяченой водой, положить соль, сахарный песок, подготовленные и нарезанные продукты. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной

зеленью.

Каши

Гречневики

Состав: *3 стакана смолотой гречневой крупы, 2 стакана воды, 3 ч. ложки сухих дрожжей, оливковое масло.*

Взять молотую гречневую крупу, воду, в которой растворены сухие дрожжи, и замесить тесто, добавить оливкового масла (по вкусу), выбить деревянной ложечкой или лопаткой. Некоторое время подождать, пока тесто поднимется, а потом печь блины на разогретой, смазанной маслом сковороде.

Каша рисовая с тыквой

Состав: *1 кг очищенной тыквы, 2 стакана воды, 100 г риса, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки оливкового масла, соль.*

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать кусочками, положить в кастрюлю и залить горячей водой. Добавить сахар, рис, сваренный до полуготовности, масло, соль и все хорошо перемешать. Затем закрыть кастрюлю крышкой и варить тыкву до готовности.

Рисовая каша с яблоками

Состав: *5 яблок, 1 стакан риса, 3 стакана воды, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки изюма.*

Замоченный рис залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает воду, положить промытый изюм, масло и нарезанные дольками яблоки (без кожицы и семян). Кастрюлю плотно закрыть крышкой и проварить содержимое на слабом огне 10–12 минут. После этого укрыть кастрюлю для упревания.

Каша пшенная с тыквой

Состав: *1,5 стакана пшена, 750 г тыквы, вода, соль.*

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и

поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

Горячие блюда

Говядина отварная с айвой и тыквой

Состав: *говядина — 1 кг, жир — 5 ст. ложек, репчатый лук — 2 шт., айва — 100 г, тыква — 100 г, 3 %-й уксус — 1 ч. ложка, сахарный песок — 15 г, вода — 4 стакана, корица — 0,5 ч. ложки, соль.*

Говядину (желательно грудинку) нарезать небольшими кусочками и обжарить на сковороде с несколькими ложками жира, добавить мелко нарезанный лук, прибавить очищенную от кожицы и нарезанную ломтиками айву, затем добавить такое же количество тыквы, нарезанной ломтиками, уксус, сахар, щепотку корицы и соль. Все это залить водой и поварить до полной готовности мяса (примерно 2 часа).

Говядина отварная с овощами

Состав: *говядина — 500 г, свежая морковь — 200 г, брюква — 100 г, свежая капуста — 300 г, картофель — 450 г, соус — 150 г, соль, перец, зелень.*

Говяжье мясо поместить в посуду, залить водой, довести до кипения, снять пену, посолить и варить почти до готовности. За 30 минут до окончания варки положить морковь, брюкву, нарезанные дольками, капусту, нарезанную шашками.

Картофель сварить отдельно. Готовое мясо нарезать поперек волокон на ломтики и подать с овощами и сметанным соусом с луком, зеленью петрушки.

Говядина, шпигованная овощами

Состав: *говядина — 500 г, морковь — 60 г, томат-пюре — 45 г, репчатый лук — 30 г, мука — 15 г, лавровый лист, топленое масло — 15 г, корень петрушки, перец, соль.*

Крупные куски мяса нашпиговать морковью и петрушкой, нарезанными брусочками, посыпать солью и перцем. Шпигованное мясо слегка обжарить, подлить немного воды и тушить в жарочном шкафу до готовности. Перед подачей мясо нарезать поперек волокон по 1–2 куска на порцию, полить соусом. Подать с отварным картофелем, свежими огурцами, листиками

салата.

Приготовление красного соуса. В кипящую воду положить нарезанный лук, морковь, томат-пюре и варить 10–15 минут. Затем добавить пассерованную муку, разведенную водой, и варить 10–15 минут. Готовый соус процедить, довести до кипения, добавить лавровый лист, протертые овощи, заправить по вкусу солью. При данных заболеваниях ограничить перец.

Баранина в укропном соусе

Состав: *баранина — 500 г, перец горошком — 3 шт., лавровый лист — 1 шт., соль — 10 г;* ***для соуса:*** *масло — 30 г, мясной бульон — 0,25 л, мука — 30 г, 3 %-й уксус — 15 г, сахарный песок — 10 г, яичный желток — 1 шт., мелко нарезанный укроп — 2 ст. ложки, соль, перец.*

Хороший кусок баранины промыть, натереть солью, положить в кастрюлю, добавить специи, немного воды и тушить 1,5 часа под крышкой. Готовое мясо немного остудить, нарезать ломтиками и положить в новую воду. Сливочное масло растопить на сковороде, добавить муку, обжарить ее немного и развести водой. Полученный соус заправить сахаром, укропом, уксусом, солью, перцем. Желток яйца смешать с несколькими ложками воды и вылить в приготовленный соус. Ломтики готовой баранины прокипятить в укропном соусе на слабом огне в течение нескольких минут.

Свинина с луком, запеченная в тесте

Состав: *свинина — 1 кг, лук — 1 кг, мука — 2 стакана, вода — 0,25 стакана, топленое масло — 30 г, соль, перец.*

Лук очистить и мелко порубить, посыпать его со лью и перцем, хорошо вымешать. Свинину порезать кусочками, посолить, поперчить. Из воды, щепотки соли и муки замесить тесто, как для вареников, накрыть нагретой кастрюлей на 30 минут, затем разрезать на 4 части, сформовать четыре шарика и все их раскатать на лист диаметром 18–20 см. Коржи сложить один на другой, промазывая маслом все, кроме верхнего. Снова раскатать их все вместе и положить на лист так, чтобы края коржа заходили за лист. Выложить на поверхность коржа половину лука, разровнять ложкой, сверху разложить свинину, засыпать ее оставшимся луком, полить растопленным маслом, закрыть со всех сторон коржом, соединить края теста, хорошо защипать, смазать

обильно маслом. Испечь свинину в тесте в духовке со средним жаром. Подавать в той же посуде.

Отварная свинина с капустой

Состав: *соленая или свежая свинина (грудинка, лопатка или корейка) — 600 г, капуста — 1 кг, лук — 1 шт., вода, соль, сахар.*

Мясо положить в кастрюлю, сверху поместить порезанную капусту, шинкованный лук и налить столько воды, чтобы покрыть продукты на две трети. Довести до кипения, затем тушить на слабом огне 1,5–2 часа. Приправить солью и сахаром. В качестве гарнира можно подать отварной картофель.

Свинина отварная

Состав: *постная свинина — 600 г, вода — 700 г, репчатый лук — 80 г, морковь — 60 г, лавровый лист, соль, перец, острый соус, картофельное пюре, тушеная и квашеная капуста.*

Мясо свинины целыми кусками положить в кастрюлю, залить холодной водой, чтобы вода покрыла его, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне так, чтобы мясо тихо кипело в течение 1,5 часов. Соль добавить по прошествии 15 минут после того, как закипело мясо, другие добавки делают в середине варки. Готовое мясо нарезать поперек волокон на ломтики толщиной 1 см.

Подавать свинину отварную следует с соусом по выбору, используя для гарнира картофельное пюре, тушеную капусту.

Свинина с овощами

Состав: *свинина — 600 г, вода — 1,2 л, репчатый лук — 80 г, брюква — 1 шт., морковь — 150 г, свежая капуста — 400 г, картофель — 500 г, соль, перец, салат из помидоров или огурцов.*

Свинину поместить в воду целым куском, дать ей закипеть, снять пену и варить мясо около часа. Потом добавить в кипящий бульон нарезанные крупными кусками овощи, посолить и варить до полной готовности мяса. Приготовленную таким образом свинину нарезать поперек волокон и выложить на тарелку вместе с овощами, с которыми она варилась. В качестве гарнира подать салат из помидоров или огурцов. Украсить зеленью.

Свинина в молоке

***Состав**: постная свинина (лопатка, корейка) — 600 г, сливочное масло — 100 г, молоко — 400 г, репчатый лук — 50 г, перец, соль, лавровый лист, зелень, отварной картофель.*

Свинину нарезать крупными кубиками и слегка протушить на сковороде с добавлением репчатого лука, нарезанного дольками. Когда мясо поджарится, влить только что прокипевшее молоко, посолить, поперчить, положить лавровый лист, закрыть крышкой и тушить 35 минут до готовности.

Подать можно в той же сковороде, в которой готовилось блюдо, на гарнир использовать отварной картофель с зеленью.

Каббес

***Состав**: постная свинина — 500 г, капуста — 750 г, яблоки — 75 г, ягоды можжевельника — 5 шт., тмин, белое вино — 100 г, зелень, соль, перец, гарнир;* ***для соуса**: масло — 30 г, мука — 60 г, вода — 500 г, сливки — 50 г, хрен и соль.*

Свинину залить водой и варить до полуготовности. Рубленую белокочанную или цветную капусту соединить с яблоками (очищенными и нарезанными ломтиками), ягодами можжевельника, тмином, заложить в бульон со свининой и тушить почти до полного выкипания бульона. Затем добавить белое вино. Готовую свинину с овощами залить соусом и подать с отварным картофелем и зеленью. *Приготовление соуса*: муку поджарить на масле, затем развести водой, добавить тертый хрен, сливки и соль, перец, перемешать все и проварить.

Мясные ежики

***Состав:** говядина — 400 г, рис — 40 г, вода — 125 г, сливочное масло — 40 г, чеснок — 2 зубчика, соль.*

Пропустить мясо с чесноком через мясорубку. Рис вымачивать в воде 10 минут. В фарш влить 4 ст. л. воды и хорошо его перемешать. Добавить рис. Котлетную массу разделать на тефтели, уложить их в пароварку и готовить 20–25 минут.

Подавать мясные ежики с растопленным сливочным маслом или молочным соусом.

Манты с тыквой и бараниной

Состав: *мука — 3 стакана, яйца — 2 шт., тыква — 500 г, нашинкованные луковицы — 2–3 шт., постная баранина — 200 г, соль.*

Из муки, яиц, соли, воды (около 1 стакана) замесить крутое тесто и оставить на 30 минут. Лук обжарить на сковороде. Баранину пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Очищенную тыкву нарезать маленькими кубиками, добавить измельченную баранину, обжаренный лук, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Тесто раскатать в очень тонкую лепешку, нарезать ее на квадраты (10 см). На каждый квадрат положить по 1–2 ст. ложки начинки. Соединить кончики квадрата и защипать углы. Уложить манты в один слой на решетку-пароварку. Вскипятить в кастрюле воду, установить решетку с мантами, сбрызнуть водой, закрыть фольгой и варить на пару около 40 минут. Выложить в пиалу, в соуснике подать сметану.

Лейденская смесь

Состав: *постная говядина — 500 г, картофель — 750 г, морковь — 250 г, лук — 125 г, лук-порей, перец горошком, соль, горчица.*

Обработать и вымыть мясо, обсыпать и потереть его солью. Затем не полностью залить водой, добавить перец и соль и поставить на слабый огонь. Когда мясо будет почти готово, в эту же посуду положить крупно нарезанный картофель, морковь, репчатый лук и лук-порей и варить все до полной готовности овощей. Тогда мясо вынуть, бульон слить, а овощи размять так, чтобы получилась грубая смесь. За править ее солью и перцем и подать на стол. Горячее мясо подают отдельно.

Куропатки с виноградом

Состав: *куропатки — 3 шт., сливочное масло — 150 г, белое вино — 50 г, виноград — 1 кг, хлебные крутоны — 200 г, соль.*

Подготовленную куропатку посолить по вкусу и потушить в посуде с крышкой, загарнировать очищенным от веточек виноградом, слегка припущенным в небольшом количестве масла, в котором тушились куропатки. Отдельно приготовить маленькие хлебные крутоны. Перед подачей нарезать куропаток — полевых на две части, а лесных — на четыре части. Сначала положить смешанные виноград и крутоны, а затем куски куропаток. Залить соком, в котором тушились куропатки. По желанию отдельно

можно подать рис. Подать горячими с салатом по выбору.

Курица в пароварке

Состав: *курица — 500–600 г, перец (или смесь перцев), соус — 2–3 ст. ложки, молотый кориандр — 1 ч. л., орегано — 2 ч. л., семена фенхеля (щепотка), корешок имбиря (длина 1 см), душистый перец (несколько горошин), соль (по вкусу).*

Для того чтобы приготовить ароматную курицу в пароварке, сначала нужно разделить курицу на небольшие кусочки и замариновать ее. *Маринад:* соевый соус, орегано, соль, кориандр. Оставить курицу пропитаться маринадом на 30–40 минут. Очищенный имбирь, душистый перец, семена фенхеля и орегано положить в резервуар пароварки, который будет заполняться водой. В корзину пароварки выложить куски курицы из маринада. Лучше укладывать в две корзины, чтобы куски не соприкасались между собой, в этом случае каждый кусочек будет пропитан ароматом травок. Не забыть в корзины пароварки вставлять поддоны для конденсата. Курицу в пароварке установить на режим «Мясо» на 30 минут приготовления. После того как курица будет готова, жидкость из поддонов можно использовать для приготовления соуса, например, можно добавить несколько ложек муки и прокипятить несколько минут, получится замечательный соус для картофеля.

Отварная курица

Состав: *курица — 1 шт., вода — 2 л, морковь — 3 шт., репчатый лук — 1 шт., соль, зелень укропа, гарнир;* ***для соуса:*** *сливочное масло — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, вода — 2–3 стакана, соль, сливки — 2 ст. ложки.*

Обработанную курицу положить в горячую воду, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне до полной готовности. Соль и измельченные коренья и лук добавить приблизительно в середине варки. Готовую курицу выложить на блюдо, нарезать на порционные куски и увлажнить небольшим количеством бульона. Курицу посыпать зеленью укропа.

Приготовление соуса. Муку прогреть в масле, пока она не приобретет золотистого оттенка, затем влить воду и варить 5–6 минут, приправить солью и добавить сливки.

Курицу гарнировать отварным рисом или картофелем, тушеными овощами с мягким вкусом (морковь, цветная капуста)

и салатом из тыквы, яблок или слив, летом — салатом из свежих огурцов или зеленым салатом.

Курица или индейка, вареная с овощами

Состав: *мясо курицы или индейки с костями — 750 г, вода — 1–1,5 л, лук-порей — 1 головка, морковь — 5–6 шт., цветная капуста — 1 большой кочан, соль, укроп, салат из сырых овощей.*

Мясо птицы нарезать на порционные куски, опустить в кипящую воду. Снять пену и приблизительно за 10 минут до окончания варки положить в эту же кастрюлю очищенные и нарезанные на ровные кусочки овощи, посолить и варить до полной готовности. Если птица молодая, то овощи и соль лучше добавить сразу после снятия пены, а мясо, как только оно станет мягким, вынуть. Когда будут готовы все продукты, группами выложить их на блюдо и посыпать рубленым укропом или зеленью петрушки. В качестве гарнира подать салат из сырых овощей.

Курица с лавровым листом

Состав: *куриные бедрышки — 8 шт., бекона (цельный кусок) — 80 г, лук-порей — 2 шт., лавровый лист — 2, соль, перец.*

Отделить мясо от кожи и кости. Посолить и поперчить. Нарезать бекон на 8 одинаковых ломтиков, положить в центр каждой куриной порции один ломтик бекона и немного лаврушки, затем свернуть и перевязать тонкой пищевой ниткой. Очистить и нарезать лук-порей на тонкие полоски. Половину нарезанного лука положить на дно стеклянного контейнера, а сверху положить кусочки курицы и покрыть оставшейся половиной лука. Посыпать молотым перцем. Вскипятить 1,5 л воды, поставить стеклянный контейнер с курицей на кастрюлю с водой и закрыть плотно крышкой. Варить 20 минут.

Развязать кусочки курицы и подать к столу вместе с зеленым салатом и зернами граната.

Котлеты пожарские

Состав: *курица — 1 шт., пшеничный хлеб — 5–6 кусков, молоко — 0,5 стакана, яйца — 3–4 шт., сливочное масло — 100 г, панировочные сухари — 1 стакан, соль, перец по вкусу;* ***для соуса:***

морковь — 2–3 шт., репа — 1 шт., тыква — 300 г, молоко — 1,5 стакана, мука — 2 ст. ложки, сливочное масло — 1 ст. ложка.

Снять с курицы кожу и отделить мясо от костей. Куриную мякоть (без кожи) пропустить через мясорубку, добавить размоченный в молоке и слегка отжатый хлеб, половину сливочного масла, посолить, поперчить, снова пропустить массу через мясорубку. Добавить молоко и хорошо перемешать. Фарш должен получиться пышный, но такой, чтобы из него можно было сформировать котлеты. Массу фарша разделить на куски по 100–120 г и сформовать из них овальные котлеты толщиной с палец. Обвалять каждую котлету в яйцах, затем в сухарях и протушить на сковороде при закрытой крышке со сливочным маслом. Котлеты лучше всего подавать с овощами, приготовленными в молочном соусе. Для этого на сковороде рас топить сливочное масло и обжарить на нем 2 столовые ложки муки. Развести эту муку в полстакане молока. В сковороду положить мелко нарезанные овощи и добавить сливочное масло, стакан молока, посолить, припустить до готовности. Затем влить соус и довести до кипения. Котлеты уложить на тарелку, залить овощами в молочном соусе, украсить зеленью.

Форшмак

***Состав**: вареное мясо — 500 г, сельдь — 1 шт., мука — 4 ст. ложки, вареный картофель — 4–6 шт., сметана (желательно густая) — 4–6 ст. ложки, яйца — 4–6 шт., сыр — 2 ст. ложки, лук, сливочное масло, соль, перец.*

Вареную говядину и соленую сельдь, предварительно вымоченную и очищенную от кожи и костей, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Затем размять деревянным пестиком вареный картофель и смешать его с обжаренным на масле репчатым луком. Все эти подготовленные продукты перемешать в посуде, добавить 2 ст. ложки муки, размягченное сливочное масло, сметану и еще раз пропустить через мясорубку. После этого добавить сырые желтки, соль, перец по вкусу и перемешать, прибавив взбитые в пену яичные белки, осторожно еще раз перемешать и выложить на подмасленную сковородку, выровнять поверхность и посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и тушить в жарочном шкафу в течение 30–40 минут. Как только форшмак будет отставать от стенок, он готов. При подаче форшмак выложить на тарелку, сверху полить сметанным соусом с добавлением томата. Соус можно подать отдельно.

Пышная запеканка из зайца или кролика

Состав: *сырое мясо — 500 г или вареное мясо — 300 г, постная свинина — 250 г, лук — 2 шт., морковь — 1 шт., зелень, сливочное масло — 2 ст. ложки, сметана — 2 ст. ложки, вино или кислый сок — 1 стакан, немного бульона, молотые сухари — 4 ст. ложки или черствый белый хлеб — 3 ломтика, соль, порошок паприки, яйца — 2–3 шт., масло — 50 г.*

Мякоть нарезать на куски и вместе с луком, петрушкой и морковью пропустить через мясорубку. Фарш тушить, добавив сливочное масло, сметану, сок и бульон, 30–45 минут. Дать смеси остыть, затем смешать с вымоченным белым хлебом, приправами и сырыми яйцами, в последнюю очередь прибавить взбитые яичные белки. Форму для запекания смазать жиром. Фарш положить в форму, сверху поместить кусочки сливочного масла или ломтики грудинки и запекать при низкой температуре 1–1,5 часа. Блюдо будет особенно вкусным, если запекать его в духовке или варить на плите на пару. Как правило, запеканку сразу же подают на стол.

В качестве гарнира подходит картофельное пюре или картофельные котлеты, тушеные овощи. Запеканку можно подать на стол и в холодном виде, нарезав ее ломтиками. В этом случае мясо необходимо дважды пропустить через мясорубку.

Тефтели из свинины или баранины с рисом

Состав: *нежирная свинина — 500 г или баранина — 600 г, репчатый лук — 75 г, соль — 15 г, перец, вода — 100 г, жир для жарки — 50 г, мука — 50 г, соус — 500 г, рис — 750 г, чеснок, масло, зелень.*

Свинину или баранину, отделенную от костей и сухожилий, вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, развести водой, вымешать и разделать на мелкие шарики. Обвалять их в муке, приготовить на пару, после чего положить в томатный соус с мелко нарубленным репчатым луком и чесноком. Прокипятить тефтели 7–10 минут. При подаче тефтели полить молочным соусом.

В качестве гарнира идет рис, заправленный маслом. Блюдо посыпать рубленой зеленью.

Котлеты натуральные из баранины

***Состав**: баранина — 600 г, репчатый лук — 60 г, соль — 10 г, перец, вода — 60 г, рис — 150 г, масло — 100 г, зеленый лук — 60 г, зелень.*

Мякоть баранины, репчатый лук нарезать крупными кубиками и пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, развести водой, тщательно размешать и выбить. Готовый фарш разделать на небольшие котлеты и приготовить их на пару перед самой подачей. В качестве гарнира подать отварной рис, заправленный маслом, зеленый лук, укроп. Отдельно подать соус по выбору.

Мясные голубцы

***Состав**: мясо — 300 г, рис — 0,5 стакана, яйцо — 0,5 шт., репчатый лук — 1 шт., капуста — 500 г, топленый жир — 2 ст. ложки, соль, перец;* ***для соуса**: томат — 2 ст. ложки, сахарный песок — 2 ст. ложки, мясной бульон — 1,5 стакана, пряник — 1 шт., сухари из ржаного хлеба — 2 ст. ложки, лимонная кислота, перец.*

Белокочанную капусту промыть, очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку, затем опустить на 5 минут в подсоленную кипящую воду и, когда она остынет, отделить целые большие листья, которые слегка отбить тяпкой. Вареное мясо пропустить через мясорубку, смешать с отварным рассыпчатым рисом, пассерованным репчатым луком, солью, перцем и вареными рубленными яйцами. На отбитые капустные листья положить фарш и завернуть, придавая изделию форму конвертика или колбаски.

Приготовленные голубцы уложить в кастрюлю, сотейник или сковороду с высокими бортами, залить соусом, чтобы он покрыл голубцы, поставить на огонь и тушить 30–40 минут. Подать с соусом. *Приготовление соуса*. Протертые сухари и пряник развести процеженным горячим бульоном, добавить томат, перец, сахар, лимонную кислоту, соль и варить при слабом кипении, помешивая, 10 минут.

Рыба, запеченная в форме

***Состав**: рыба — 800 г, сметана — 2 ст. ложки, лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 30 г, вода — 1,5 стакана, яйца — 3 шт., каперсы — 1 ст. ложка, перец душистый, соль.*

Рыбу отварить, мякоть без костей мелко порубить, добавить

сметану, растопленное масло, натертую луковицу, перец, соль, воду, слегка взбитые яйца и каперсы. Всю эту массу сложить в приготовленную форму и запечь.

Рыба паровая с помидорами

Состав: *рыба (судак, осетрина, сом, треска) — 250 г, репчатый лук — 2 шт., кинза — 10 г, помидоры — 200 г, стручковый перец, очищенное растительное масло — 25 г, картофель, соль, перец.*

Порционные куски рыбы без кожи и костей уложить в один ряд в посуду, обсыпать солью, перцем, добавить мелко нашинкованный репчатый лук, зелень кинзы, залить водой так, чтобы рыба была скрыта наполовину. Припустить на слабом огне до готовности. Красные помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, нарезать кусочками и обжарить.

При подаче уложить на тарелку рыбу, сверху жареные помидоры, красный стручковый перец, рядом отварной картофель. Украсить зеленью кинзы.

Судак, запеченный с цветной капустой под молочным соусом

Состав: *судак — 600 г, капуста цветная — 600 г, масло сливочное — 60 г, сыр тертый — 1 ст. ложка, соус — 0,6 л, соль.*

Сварить в подсоленной воде цветную капусту, разделить на отдельные соцветия, уложить в смазанную маслом сковороду. На капусту поло жить припущенные порционные куски рыбы. Залить молочным соусом средней густоты, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Так же можно приготовить треску, налима.

Рыбные котлеты с маслом

Состав: *рыбное филе — 500 г, черствый белый хлеб — 125 г, молоко — 1 стакан, соль, черный молотый перец, сливочное масло — 1 ст. ложка, сливочное масло для начинки — 100 г, зелень укропа — 50 г, яйца — 2 шт., топленое масло — 2 ст. ложки, гренки, картофель для гарнира — 500 г.*

Для приготовления котлет подходит любая некостистая рыба. Сначала следует приготовить котлетную массу, двукратно пропуская рыбу и белый хлебный мякиш, замоченный в молоке

или воде, через мясорубку. Фарш заправить перцем и солью, взбивая, размешать до получения однородной пышной массы и добавить размягченное сливочное масло. Котлетную массу выложить на влажное полотенце, сформовать лепешки, на середину которых положить кусочек масла с мелко нашинкованной зеленью петрушки или укропа. Лепешки с начинкой закатать в форме валиков, дважды смочить в яйце и обвалять в сухарях. Котлеты приготовить на пару и положить на гренки из слегка обжаренного белого хлеба размером с котлету. В качестве гарнира подать отварной картофель.

Солянка овощная

Состав: *свежая капуста — 250 г, масло — 25 г, лук — 40 г, морковь — 15 г, соленые огурцы — 70 г, соленые грибы — 25 г, сыр — 5 г, маслины — 20 г, фрукты — 20 г, лимон — 10 г, томат — 20 г, 3 %-й уксус — 5 г, мука — 4 г, соль, перец, сахар по вкусу, лавровый лист, зелень.*

Листья свежей капусты нарезать квадратиками, заложить в кастрюлю, добавить топленое масло и потушить. Морковь нарезать ломтиками, лук мелкими кубиками и обжарить их с маслом, мукой и томатом. Обжаренные овощи соединить с капустой, добавить сахар и довести до готовности. В готовую капусту с овощами добавить соленые грибы, нарезанные ломтиками, соленые огурцы (очищенные от кожи и семян), также нарезанные ломтиками, соль, перец, лавровый лист. Полученную массу осторожно перемешать, прогреть и выложить на порционные сковороды, смазанные жиром. Сверху солянку посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу. При подаче украсить зеленью, лимоном, маслинами и маринованными фруктами.

Брюссельская капуста тушеная

Состав: *брюссельская капуста — 500 г, сыр — 75 г;* ***для соуса:*** *маргарин — 80 г, мука — 40 г, молоко — 250 г, сливки — 30 г, лук — 100 г, соль, перец, мускатный орех, сок лимона.*

Очищенную, промытую брюссельскую капусту отварить в слегка подсоленной воде, подсушить на салфетке и порубить ножом. Репчатый лук мелко нарезать и подрумянить на масле на сковороде. Добавить капусту, посолить и залить отдельно приготовленным соусом «Бешамель»: из маргарина и муки

приготовить светлую пассеровку и добавить молоко и сливки. Дать соусу постоять, чтобы загустел. Заправить перцем, мускатным орехом и соком лимона. Тушить капусту с соусом, а затем посыпать тертым сыром.

Цветная капуста отварная

Состав: *цветная капуста — 800 г, соль, вода, молоко, масло — 4 ст. ложки, тертые сухари — 2 ст. ложки, 3 %-й уксус.*

Цветную капусту на время опустить в воду с солью и уксусом — это способствует удалению насекомых из капусты. Целиком или разделенную на соцветия капусту опустить в подсоленный кипяток, в который добавить молоко или уксус — они помогают сохранить белый цвет капусты. Варить капусту на слабом огне, затем шумовкой вынуть из воды, дать стечь воде на сите, выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом и посыпать сухарями.

Картофель отварной

Состав: *молодой картофель — 1 кг, масло — 50 г, укроп — 10 г, соль.*

Молодой картофель, не вынимая из воды, очистить от кожицы, еще раз промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, покрыв ею картофель лишь на 0,3, и варить 15–20 минут при слабом кипении под крышкой. Если картофель разного размера, то крупные клубни перед варкой следует разрезать. С готового картофеля слить отвар, добавить сливочное масло, мелко нарезанную зелень, встряхнуть кастрюлю и тут же переложить на тарелки, иначе картофель станет твердым.

Картофель, отваренный со сливками

Состав: *картофель — 1 кг, соль, перец, мускатный цвет, сливки — 120 г, масло — 80 г.*

Очищенный картофель разрезать на четвертушки, сварить со специями в подсоленной воде почти до готовности, воду слить, залить картофель сливками, добавить масло и еще немного поварить.

Пюре по-саксонски

Состав: *очищенный картофель — 300 г, очищенная репа — 300 г, репчатый лук — 100 г, сливочное масло — 100 г, молоко — 100 г, соль.*

Картофель и репу промыть, очистить и отварить в одной посуде в подсоленной воде. Репчатый лук очистить, нарезать дольками и прогревать в воде до тех пор, пока она не закипит. Затем ее слить и залить лук теплой подсоленной водой. Отваренные овощи откинуть на дуршлаг, смешать с вареным луком, предварительно слегка отжатым, и протереть, чтобы получилось пюре. Добавить сливочное масло, развести при необходимости молоком и подать на стол горячим в качестве гарнира.

Пюре из картофеля и капусты

Состав: *картофель — 1 кг, лук — 1 головка, масло — 50 г, капуста — 500 г, желтки — 3 шт.*

Головку репчатого лука мелко нарезать, обжарить в масле, добавить 500 г свежей нашинкованной капусты, подлить немного кипятка и тушить до мягкости. Добавить 1 кг отварного, растертого в массу картофеля, соль. Все взбить. Вкус массы улучшится, если добавить 3 сырых желтка. Подавать к мясным блюдам.

Пюре из картофеля и тыквы

Состав: *тыква — 500 г, картофель — 1 кг, сливки — 1 стакан, соль, мускатный орех.*

Очищенную тыкву мелко нарезать или натереть на овощной терке и тушить в собственном соку, затем измельчить в миксере или протереть через сито. Из 1 кг отварного картофеля приготовить однородную массу, добавить ее к тыкве, полить разогретыми сливками, посыпать солью, мускатным орехом, проварить и взбить. Подавать к блюдам из рыбы и блюдам из мяса птицы.

Морковь тушеная

Состав: *морковь — 800 г, масло — 100 г, вода, соль, сахарный песок.*

Морковь промыть, очистить, сполоснуть, нарезать

ломтиками. В кастрюле растопить масло, положить в него морковь, помешивая, обжарить, добавить немного воды, соль и сахарный песок и тушить до полной готовности под крышкой.

Огурцы жареные

Состав: *крупные соленые огурцы — 12 шт., масло, яйца, укроп, мука, панировочные сухари.*

Очистить 12 крупных крепких соленых огурцов, порезать пополам в длину, обвалять в муке или (предварительно обмакнув в яйца) в сухарях, подрумянить в масле. Подавая, посыпать рубленым укропом.

Цимес еврейский

Состав: *морковь — 1 шт., репа — 1 шт., брюква — 1 шт., цветная капуста — 1 шт., лук — 2 шт., изюм — 100 г, сахар, соль, перец, масло — 100 г.*

Порезать на куски морковь, репу, брюкву, лук, цветную капусту и отварить в молоке или бульоне. Когда все будет готово, прибавить мелкого изюма, соли, немного перца, сахара или меда, толченых пряностей и масла и томить под крышкой в течение получаса, подправив мукой.

Кабачки, фаршированные мясом, рисом и яйцами

Состав: *кабачки — 1,5 кг, говядина — 150 г, свинина — 200 г, вареный рис — 1 ст. ложка, яйца — 3 шт., топленое масло — 1 ст. ложка, репчатый лук — 1 шт., рубленая зелень — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, сметана — 1 стакан, соль, перец.*

Небольшие кабачки разрезать пополам поперек, очистить от кожи, семена вынуть ложкой. Наполнить фаршем, поместить в глубокую сковороду или низкую кастрюлю, подлить немного воды, чтобы кабачки не подгорели, и поставить на 30 минут в нагретую духовку (кабачки должны хорошо пропечься). Посолить густую сметану, смешать с мукой, маслом. Залить этой смесью кабачки и дать им еще немного запечься. Перед подачей осторожно выложить кабачки на блюдо, за лить их сметаной и посыпать зеленью.

Приготовление фарша. Пропустить через мясорубку жареный лук и мясо, добавить вареный рис, рубленые яйца и зелень.

Поперчить, посолить, влить половину стакана холодной воды, все перемешать.

Репа фаршированная

Состав: *репа — 150 г, мясо говядины — 40 г, сливки — 10 г, сухари — 10 г, яйцо — 0,25 шт., соус или сметана — 50 г, бульон, соль, перец.*

Репу тщательно помыть, срезать головку и корешок, поместить в кастрюлю, залить водой и варить до полуготовности. Вынуть из отвара и дать остыть. Осторожно срезать у репы верхушку, вынуть сердцевину, оставляя стенки толщиной 2 мм. Пустоту в репе заполнить фаршем и закрыть срезанной верхушкой, закрепить ниткой, чтобы верхушка не отделилась. Поместить фаршированную репу в кастрюлю, подлить воды и варить до готовности. Перед подачей нитку снять, поместить репу на тарелку и полить соусом или сметаной. Для фарша мякоть говядины пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, сливки, яйцо, молотые сухари и все это тщательно перемешать.

Напитки

Морс из плодов шиповника и яблок

***Состав**: ягоды шиповника — 4 ст. ложки, кислые яблоки — 5 шт., вода — 1 л, сахар или мед — 3–4 ст. ложки, лимонная или апельсиновая цедра, лимонная кислота.*

Очищенные плоды шиповника и яблоки, нарезанные мелкими кусочками, залить холодной водой, кипятить несколько минут, процедить. В отвар добавить сахар или мед, немного лимонной или апельсиновой цедры, по вкусу лимонный сок или лимонную кислоту.

Морс «Здоровье»

***Состав:** сок свежей капусты, морковный сок, яблочный сок, сахарный песок по вкусу.*

В сок свежей капусты влить яблочный и морковный соки в произвольной пропорции, добавить по вкусу сахарный песок и перемешать.

Сок яблочно-морковно-облепиховый

***Состав:** яблоки — 5 шт., вода — 4 стакана, морковь — 2 шт., облепиха (сок с мякотью) — 5 ст. ложек.*

Нарезать яблоки, опустить в закипевшую воду, настоять 2 часа, процедить. Отжать сок моркови, смешать с яблочным настоем, добавить 2–3 ст. ложки сока облепихи (желательно с мякотью). Рекомендуется школьникам и студентам после сдачи экзаменов для восстановления сил.

Компот

***Состав**: курага — 50 г, чернослив — 100 г, изюм — 50 г, сахарный песок — 0,5 стакана.*

Чернослив, изюм, курагу промыть 2–3 раза в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его 3 стаканами горячей воды, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу, изюм и варить

еще 5 минут. Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.

Компот из свежих фруктов и дыни

Состав: *яблоки и сливы — по 200 г, груши — 100 г, дыня — 300 г, вода — 1 л, сахар — 100 г.*

В кипящую воду положить сахар, очищенные сливы без косточек и нарезанные дольками, очищенные груши и яблоки без сердцевин. Варить при слабом кипении до размягчения. Снять с огня и добавить дыню, очищенную от кожи и семян и нарезанную кубиками.

Компот из сушеных яблок

Состав: *яблоки сушеные — 300 г, вода — 2 л.*

Яблоки залить холодной водой и кипятить 5–10 минут. Дать настояться, пока компот не остынет.

Напиток из моркови и капусты

Состав: *сок свежей капусты, морковный сок, отвар шиповника — по 250 мл.*

Все смешать.

Кисель из сушеных яблок

Состав*: яблоки — 200 г, сахар — 5 ст. ложек, крах мал — 3 ст. ложки, вода — 2 л.*

Яблоки замочить на 3–4 часа, затем варить в этой же воде. Вначале довести до кипения и варить 30 минут при слабом нагреве. Отвар слить, яблоки протереть, положить в отвар, добавить сахар и довести до кипения, заварить разведенным в охлажденном отваре крахмалом.

Кисель из сушеной черники

Состав*: черника сушеная — 250 г, сахар — 250 г, крахмал — 100 г, вода — 2,2 л, лимонная кислота.*

Чернику перебрать, промыть теплой водой, положить в

посуду, залить холодной водой и варить до полного размягчения. Ягоды размять, отвар процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, чтобы в кисель не попали мелкие зерна черники. В отвар добавить сахар, лимонную кислоту или сок клюквы, довести до кипения, влить разведенный крахмал и заварить кисель.

Кисель из шиповника

Состав: *сушеные плоды шиповника — 40 г, сахарный песок — 120 г, крахмал — 45 г, лимонная кислота.*

Сушеные плоды шиповника пере брать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут. Готовый отвар процедить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения. Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Морс черносмородиновый

Состав: *черная смородина — 150 г, вода — 1 л, сахар — 120 г.*

Смородину перебрать, промыть, размять, отжать сок, слить его в стеклянную посуду, накрыть крышкой и поставить в холодильник. Выжимки залить горячей водой, довести до кипения, проварить 10 минут, затем процедить. Полученный отвар соединить с охлажденным соком, добавить сахар и хорошо перемешать.

Морс из алычи

Состав: *алыча — 130 г, сахар — 0,5 стакана, вода — 4 стакана.*

Плоды пробланшировать в доведенной до кипения воде в течение 5 минут, затем протереть и отжать сок. Для лучшего отделения сока к измельченной массе добавить холодную кипяченую воду. Мезгу залить горячей водой и варить при слабом кипении 5–8 минут. После настаивания в течение 25–30 минут отвар про цедить, мезгу отжать. В отвар добавить сахар, размешать до полного растворения, влить отжатый сок и

охладить.

Уратные камни и питание больного

Особенности уратных образований

Не рекомендуется употреблять продукты, богатые животным белком, а также алкоголь и кофе. При приготовлении пищи отдавать предпочтения нежареным и неострым блюдам.

Ограничить продукты, которые будут способствовать образованию мочевой кислоты в организме. Это мозги, мясные бульоны, печень, почки. В питании следует ограничить растительные жиры, мясо и рыбу. Необходимо принимать только что приготовленные растворы цитратов, они мешают солям кристаллизоваться и растворяют соль мочевой кислоты. При камнях в почках нельзя употреблять сок грейпфрута.

Нельзя употреблять продукты, которые богаты пуринами:

1. Закусочные консервы (сельдь, килька, шпроты, печень трески, сардины), мясные и рыбные бульоны.

2. Внутренние органы животных (сердце, почки, вымя, язык, мозги, печень), ограничить мясо и рыбу.

3. Соления и копчености, пряности, острые супы, отвары из костей. Также студни, мясные супы, паштеты, ливерную колбасу.

4. Продукты из зелени и овощей — брюссельскую капусту, сою, фасоль, щавель, шпинат, спаржу и сельдерей, грейпфрут, цветную капусту.

Разрешается употреблять продукты, у которых есть щелочные свойства — хлеб, кроме выпечки, яйца, крупяные блюда и макароны, творог, сыр, кисломолочные продукты и молоко, растительное и сливочное масло. Также разрешается употреблять — ягоды, фрукты, зелень. Овощи: огурцы, тыкву, морковь, белокочанную капусту. Чтобы снизить концентрацию солей мочевой кислоты нужно употреблять до 3 л жидкости. В свежем лимонном соке содержится много цитратов, его рекомендуют пить.

При уратных камнях лучше всего пить щелочные минеральные воды: ессентуки № 4 и № 17, смирновскую, славяновскую, боржоми, джермук.

При уратных камнях рекомендуются такие сборы: березы и лесной земляники листья, черной бузины цветки, льна семена, петрушки трава, шиповника плоды; рыльца кукурузные, земляника лесная всё растение, брусники листья, спорыша трава, петрушки корень, чая почечного побеги, аира корневище; плоды можжевельника, барбариса, фенхеля, корневища солодки, пырея, стальника корень, трава сумки пастушьей; листья перечной мяты, брусники, травы спорыша, лапчатки гусиной, петрушки, плоды тмина, рябины обыкновенной, слома овса; аниса плоды, листья

березы и лесной земляники, травы донника, пустырника, хвоща полевого, зубной амми соцветия, льна семена, василька синего цветки; листья березы, вахты, брусники, плоды кориандра, укропа, чая почечного побеги, багульника, овса солома, почечного чая побеги и побеги багульника, мяты перечной трава и гусиной лапчатки.

Эти сборы принимаются по два месяца, в перерывах можно применять отдельные растения: рыльца кукурузные, стальника корни, петрушка, сельдерей, спаржа.

Салаты

Салат из огурцов с яйцами

***Состав**: огурцы — 300 г, яичные желтки — 2 шт., йогурт или простокваша — 150 г, майонез — 80 г, зелень укропа, перец, соль.*

Свежие огурцы очистить от кожицы, нарезать дольками. Отварить их в подсоленной воде 10 минут. Из майонеза, йогурта, сырых яичных желтков приготовить соус, заправить его солью, перцем, добавить половину укропа, нарезанного очень мелко.

Теплые дольки огурцов обсушить, посолить, поперчить, залить приготовленным соусом и посыпать оставшимся укропом. На стол можно подать с гренками.

Салат из кальмаров с яйцами

***Состав**: филе кальмара — 500 г, яйца — 4 шт., лимон — 0,5 шт., майонез — 0,75 банки, лавровый лист — 2 шт., душистый перец — 5 горошин, соль, молотый черный перец, специи.*

В кипящую воду положить лавровый лист, соль, перец горошком и другие специи по вкусу. Довести до кипения и поварить 5 минут. Кальмаров помыть и опустить в кипящую воду на несколько минут. Затем вынуть и очистить. Нарезать тонкими длинными полосками, добавить рубленые яйца, лимонный сок, перец и заправить майонезом. Все как следует перемешать.

Салат из кальмаров с огурцами

***Состав**: филе кальмаров — 400 г, картофель — 300 г, лук — 1 шт., соленые или свежие огурцы — 1–2 шт., растительное масло — 1 ст. ложка, соль, перец.*

Вареных кальмаров нарезать соломкой, картофель — квадратиками, лук — тонкими полукольцами, часть огурцов нарезать соломкой, часть — ломтиками. Все продукты перемешать, заправить солью, маслом, перцем.

Салат из крабов с рисом

***Состав**: крабы или креветки — 1 банка, рис — 0,5 стакана,*

сваренные вкрутую яйца — 3–4 шт., майонез — 1 банка, тертый сыр.

Сварить рассыпчатый рис. Мясо крабов разделать, как в предыдущем рецепте. Яйца мелко порубить. Все компоненты соединить, за править соком крабов, майонезом и все перемешать. В этот салат можно добавить немного натертого сыра.

Салат из свежих огурцов

***Состав**: свежие огурцы — 300 г, репчатый лук — 80 г, сметана или заправка, соль, перец.*

Зеленые огурцы нарезать кружочками или полукружочками, выложить в салатник, сверху посыпать колечками репчатого лука, посолить, поперчить и полить сметаной или заправкой (см. Салат из сельди по-датски).

Салат из огурцов в горчичном соусе

***Состав**: огурцы — 500 г, яичный желток — 1 шт., готовая горчица — 1 ст. ложка, сметана — 1 ст. ложка, чес нок — 1 долька, нарезанная зелень укропа — 1 ст. ложка, соль, сахар.*

Вымытые огурцы очистить, нарезать брусочками. Желток тщательно растереть до однородной массы, добавить растертый с солью чеснок, перемешать, соединить со сметаной и горчицей, заправить соус по вкусу солью и сахаром. Нарезанные огурцы выложить в салатник, полить соусом и посыпать зеленью укропа.

Салат из огурцов с подорожником

***Состав**: огурцы — 5 шт., подорожник — 20 листьев, яйцо — 1 шт., лук — 1 шт., соус или майонез — 4 ст. ложки, укроп — 2 ст. ложки, соль, перец.*

Вымытые молодые листья подорожника сначала положить в подсоленную воду (1 чайная ложка соли на 1 л воды), затем откинуть на дуршлаг и порубить, смешать с огурцами, нарезанными соломкой, добавить рубленый репчатый лук и вареное яйцо, посолить, поперчить, полить майонезом, посыпать рубленым укропом.

Немецкий салат

Состав: *картофель — 200 г, яблоки — 200 г, соленые огурцы — 200 г, репчатый лук — 50 г, уксус — 20 г, оливковое масло — 40 г, соль, перец, зелень.*

Вымытые и очищенные яблоки нарезать тонкими ломтиками. Не очищенный картофель запечь в жарочном шкафу, остудить и вынуть сердцевину картофеля, потом смешать его с огурцами, нарезанными ломтиками, репчатым луком, нарезанным полукольцами. Все подготовленные продукты положить в салатник, посолить, поперчить, перемешать и полить заправкой из уксуса и оливкового масла.

При подаче к столу посыпать мелко рубленной зеленью.

Салат картофельный с солеными огурцами

Состав: *картофель — 6 шт., соленые огурцы — 4 шт., яйца — 2 шт., растительное масло — 4 ст. ложки.*

Отварной картофель нарезать ломтиками, яйца сварить всмятку, белок мелко порубить. Огурцы нарезать, слегка отжать сок, овощи смешать и заправить соусом. Для соуса перемешать картофельный отвар, растительное масло, яйца, огуречный рассол.

Салат картофельный с кальмаром

Состав: *кальмар — 200 г, картофель — 4–5 шт., соленые огурцы — 2–3 шт., зеленый лук — 50–100 г, сметана — 100 г, соль, перец, зелень.*

С филе кальмара снять кожицу, тщательно промыть в холодной воде, отбить с обеих сторон и отварить в посоленной воде при слабом кипении в течение 3–5 минут, затем охладить в отваре и нарезать соломкой. Вареный картофель нарезать ломтиками, зеленый лук промыть и нашинковать. Огурцы нарезать соломкой. Овощи перемешать с кальмаром, посолить и поперчить по вкусу.

Перед подачей заправить салат сметаной и посыпать нашинкованной зеленью.

Салат картофельный с соусом из сметаны

Состав: *картофель — 5 шт., сметана — 0,5 стакана, желток — 1 шт., лимонный сок, соль, перец.*

Картофель сварить в кожуре, очистить и в холодном виде нарезать ломтиками. Приготовить соус: соль растворить в лимонном соке, добавить перец, желток и в последнюю очередь сметану. Все это хорошо размешать. Соусом залить картофель.

Капустный салат с сыром

***Состав**: кочанная капуста — 400 г, соленые огурцы — 5 шт., репчатый лук — 30 г, сахар — 10 г, сыр плавленый — 100 г, майонез — 100 г, горчица, соль, тмин, уксус.*

Нарезанную капусту отварить с солью и тмином, процедить и охладить. Сыр нарезать мелкими кубиками (ножом, смоченным в воде), добавить мелко нарезанные огурцы, лук и отваренную капусту. В смесь добавить сахар, соль, подкислить по вкусу и осторожно перемешать с майонезом.

Салат «Смешанный»

***Состав**: капуста — 150 г, яблоко — 0,5 шт., морковь — 0,5 шт., лук — 15 г, сметана — 30 г, соль, перец, уксус, сахарный песок, зелень петрушки.*

Белокочанную капусту нарезать соломкой, добавить соль, уксус прогреть на тихом огне, непрерывно помешивая. Затем капусту отжать. Очищенную морковь, репчатый лук, яблоки нарезать соломкой, смешать с готовой капустой, заправить сметаной, добавить сахарный песок, перец, украсить зеленью петрушки.

Салат витаминный

***Состав**: капуста — 25 г, морковь — 20 г, зеленый лук — 5 г, яблоки — 25 г, персики или абрикосы — 20 г, лимонный сок — 5 г, сметана — 15 г, сок малиновый — 50 мл, сироп, растительное масло — 5 г.*

Капусту, морковь, зеленый лук мелко нарезать, очищенные яблоки пошинковать соломкой, все заправить лимонным соком, растительным маслом, соком и сиропом. Овощи выложить в салатник, полить сметаной и украсить персиками или абрикосами.

Салат лимонный

Состав: *капуста — 150 г, морковь — 50 г, яблоко — 0,5 шт., оливковое масло — 30 г, соль, сахарный песок, лимонный сок, кружочки лимона, зелень петрушки.*

Белокочанную капусту пошинковать соломкой, перетереть ее. Морковь и яблоки пошинковать соломкой. Капусту, яблоки, морковь смешать, посолить, добавить сахарный песок, лимонный сок, заправить оливковым маслом. В салатник уложить горкой, украсить кружочками лимона, зеленью петрушки.

Салат из квашеной капусты с абрикосами

Состав: *квашеная капуста — 200 г, соль, перец или тмин, абрикосы — 1 стакан, сок — 2 ст. ложки, майонез — 0,5 стакана, взбитые сливки — 0,5 стакана, лимон — 2 ломтика.*

Квашеную капусту смешать с абрикосами, заправить солью, перцем и кислым соком, добавить майонез, смешанный со взбитыми сливками. Украсить ломтиками абрикоса или лимона. К свежей капусте добавить кислый сок.

Салат из квашеной капусты

Состав: *квашеная капуста — 250 г, морковь, растительное масло, тмин — 1 ложка, черный перец, орехи — 100 г.*

Квашеную капусту разрыхлить вилкой, на терке натереть очищенную морковь, добавить в нее растительное масло. Смешать с капустой. Положить тмин и черный перец, выложить в салатник и сверху посыпать грецкими орехами.

Салат из моркови

Состав: *морковь — 3–4 шт., кислый ягодный сок — 3–4 ст. ложки, сахар или мед.*

Обмытую морковь очистить, натереть на крупной терке, затем заправить соком и сахаром или медом.

Салат из моркови с огурцом

Состав: *морковь — 3–4 шт. или брюква — 0,5 шт., огурцы — 1–2 шт., укроп — 2 ст. ложки, сметанный соус — 0,5 стакана.*

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке,

смешать с измельченным вместе с кожурой огурцом, добавить рубленый укроп и сметанный соус.

Салат из моркови с творогом

Состав: *морковь — 3–4 шт. или брюква — 0,5 шт., творожный соус — 1 стакан, лук — 1 шт., тмин, рубленый репчатый лук — 2 ст. ложки.*

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке, залить творожным соусом, посыпать тертым луком, тмином и рубленым репчатым луком.

Салат из моркови с орехами

Состав: *морковь — 400 г, орехи — 1 стакан, майонез — 3 ст. ложки, чес нок — 3–4 дольки, соль, сахар.*

Вымытую и очищенную от кожицы морковь натереть на грубой терке. Орехи очистить, измельчить ядра. Чеснок очень мелко нарезать. Все перемешать, приправить майонезом, солью, сахаром по вкусу.

Салат из моркови с медом

Состав: *морковь — 300 г, мед — 2 ст. ложки, грецкие орехи — 2 ст. ложки.*

Мелко нарезанную морковь смешать с медом, можно добавить еще истолченные орехи.

Салат из моркови с творогом и виноградными листьями

Состав: *морковь — 4 шт., жирный творог — 200 г, виноград — 4 листа, мед — 2 ст. ложки.*

Очищенную морковь натереть на терке, смешать с протертым через сито творогом, добавить тщательно вымытые и мелко измельченные листья винограда, мед. Салат перемешать и украсить листьями винограда.

Супы

Суп крестьянский с крупой

Состав: *свежая капуста — 160 г, картофель — 80 г, крупа (перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная) — 40 г или пшено, овсяные хлопья «Геркулес» — 35 г, репа — 30 г, морковь — 20 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 40 г, оливковое масло — 20 г, вода — 750–800 г, простокваша.*

Хорошо промытую перловую, ячневую, овсяную, пшеничную крупу сварить до полуготовности, затем заложить ее в кипящий бульон или воду, добавить капусту, нарезанную шашками, картофель и варить до готовности. За 15 минут до окончания варки добавить овощи и помидоры. Крупу рисовую и пшено закладывают в суп вместе с овощами, предварительно промыв в воде, овсяные хлопья «Геркулес» — за 15–20 минут до окончания варки супа. Подать с простоквашей.

Суп из гречневой крупы

Состав: *вода — 3 л, картофель — 4 шт., морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., гречневая крупа — 1 стакан, зелень, соль.*

В кипящую воду опустить подготовленный нарезанный картофель, через 10 минут добавить промытую гречневую крупу, морковь, натертую на крупной терке, лук, сушеную или свежую зелень и коренья, соль и варить еще 20 минут.

Кефирный картофельный суп

Состав: *картофель — 500 г, кефир — 250 мл, мука — 2 ст. ложки, лавровый лист, измельченная зелень укропа — 2 ст. ложки, соль, вода — 500 мл.*

Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками и варить в подсоленной воде с лавровым листом до готовности. В кефире с небольшим количеством воды тщательно размешать муку и влить при непрерывном помешивании в суп. Варить 15 минут. В тарелки положить зелень укропа.

Суп картофельный с зеленым горошком

Состав: *картофель — 4 шт., зеленый горошек с отваром — 1 стакан, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., вода — 1,5 л, простокваша — 0,5 стакана, соль.*

Овощи нарезать соломкой, лук полукольцами, все опустить в кипящую воду, варить 5–6 минут, добавить зеленый горошек, посолить, довести до кипения и настаивать без нагревания при закрытой крышке 8–10 минут. При подаче заправить простоквашей.

Картофельный суп с кабачками

Состав: *1 морковь, 1/4 стебля лука-порея, 5–6 клубней картофеля, 1 кабачок, 1 стручок сладкого перца, 2 помидора, 4 ст. ложки масла топленого, 4 ст. ложки сметаны, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу.*

Морковь и лук-порей очистить, помыть, нарезать тонкими кружочками, сложить в сотейник, добавить топленое масло, тонко резанный сладкий перец и разогреть. Картофель и кабачки очистить, помыть, разрезать вдоль на две половинки и нарезать полукружочками толщиной в 0,5 см. В кипящую воду или овощной отвар опустить картофель, дать вскипеть, опустить кабачки, коренья, дать вскипеть, а затем на медленном огне варить 5–10 минут. В конце варки положить красные помидоры, нарезанные дольками, посолить. При подаче на стол суп картофельный с кабачками равномерно разлить в тарелки, влить по одной ложке сметаны, посыпать мелкорубленой зеленью укропа.

Овсяный суп-пюре с картофелем

Состав: *картофель — 1 шт., овсяные хлопья — 2 ст. ложки, морковь — 1 шт., цветная капуста — 2–3 соцветия, сливочное масло — 50 г, молоко — 100 мл, соль, зелень петрушки, вода — 750 мл.*

Картофель нарезать кубиками, овсяные хлопья промыть. Положить все в подсоленный кипяток и варить до готовности. Затем протереть суп через сито или дуршлаг, добавить масло, влить молоко, снять с огня и всыпать измельченную зелень петрушки.

Суп-пюре из овсяной крупы с яблоками

Состав: *овсяная крупа или хлопья — 2–3 стакана, яблоки — 3 шт., сахар — 3 ст. ложки, изюм — 2 ст. ложки, оливковое масло — 2 ст. ложки, цедра половины лимона, специи.*

Отдельно сваренные овсяную крупу и нарезанные яблоки протереть через сито, перемешать, залить кипящей подсоленной водой, добавить сахар, оливковое масло, измельченную цедру лимона, ошпаренный изюм и прокипятить. Подать с гренками.

Вишневый суп-пюре

Состав: *вишня — 1 кг, сахарный песок — 400 г, лимон, вода — 1,5–2 л, корица, гвоздика, ароматные травы.*

Вишню размять, посыпать корицей и предварительно залитой кипятком гвоздикой, протереть сквозь дуршлаг или сито. Косточки выбросить. Добавить сахар, лимонный сок, развести кипяченой водой. В сироп положить еще целых вишен без кос точек. Фруктовый суп можно также приготовить из малины, клубники, из других ягод и фруктов.

Пряности можно заменить ароматными травами (мята, душица, чабрец, мелисса).

Суп кефирный с курагой и свеклой

Состав: *кефир — 4 стакана, вода — 1 стакан, мелко нарубленная курага — 4 ст. ложки, свекла — 2 шт., мед — 2 ч. ложки, мускатный орех (на кончике ножа).*

Свеклу натереть на крупной терке, добавить промытую и рубленую курагу, залить горячей водой, довести до кипения, добавить мускатный орех. Посуду закрыть крышкой, охладить отвар вместе со свеклой, влить в него кефир, добавить мед и взбивать смесь в течение 2 минут.

Суп яблочно-морковный на кефире

Состав: *кефир — 1 л, вода — 0,5 л, яблоки — 6 шт., морковь — 2 шт., мед — 2 ст. ложки, сметана — 4 ст. ложки, ванилин (на кончике ножа).*

Яблоки и морковь нарезать соломкой, добавить мед, ванилин, соль, разведенный кипяченой водой кефир, сметану.

Похлебка из кабачков

Состав: *нарезанные соломкой кабачки — 1 стакан, рис — 3 ст. ложки, простокваша или нежирный кефир — 1 стакан, вода — 1 л, лук — 1 шт., соль.*

Кабачки промыть и нарезать соломкой. Рис перебрать и промыть. Очищенный лук мелко нашинковать. В кастрюлю заложить рис, залить водой, довести до кипения и варить 2–3 минуты, оставить без нагревания при закрытой крышке на 5–8 минут, затем добавить кабачки, лук, соль, снова довести до кипения и снова оставить без нагревания на 5–6 минут, простоквашу или кефир и подать к столу.

Борщ холодный с морковью

Состав: *свекла — 160 г, морковь — 40 г, зеленый лук — 50 г, свежие огурцы — 100 г, белки — 1 шт., сахарный песок — 10 г, вода — 800 г, зелень, простокваша — 40 г, соль.*

Нарезать соломкой свеклу и морковь. Морковь припустить до готовности. Свеклу припустить отдельно с добавлением уксуса. Готовые овощи соединить вместе, влить горячую воду, добавить соль, сахарный песок, довести борщ до кипения и охладить. Можно заменить горячую воду свекольным отваром. Нарезать соломкой огурцы. Пошинковать лук. Мелко порубить белки яиц и соединить с борщом. При подаче на стол положить в борщ простоквашу.

Каши и макароны

Каша гречневая с цветной капустой и молоком

Состав: *1 кочанчик цветной капусты, 1 стакан гречневой крупы, 2 ст. ложки оливкового масла, 500 мл воды.*

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить воду, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут.

Пшенная каша с творогом

Состав: *пшено — 1 стакан, творог — 1 стакан, 2 ст. л. сливочное масло — 2 ст. ложки, сахар, вода — 4 стакана, соль.*

В кипящую подсоленную воду всыпать перебранное и промытое пшено и готовить его в пароварке в поддоне для круп 15–20 минут (до полуготовности). Затем добавить сливочное масло, соль, сахарный песок и творог. Все компоненты хорошо перемешать и довести кашу до готовности (15 минут). Отдельно подать молоко, простоквашу или кефир.

Рисовая каша

Состав: *1 стакан риса, 1,5 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки оливкового масла, соль.*

Промытый рис засыпать в кипящую подсоленную воду и варить, помешивая, до загустения. Затем добавить сахар, размешать и продолжить варку на слабом огне 20–30 минут. Для лучшего упревания кашу можно поставить на 10–15 минут на водяную баню (в другую кастрюлю большего размера с кипящей водой). При подаче кашу полить оливковым маслом.

Каша рисовая с фруктами

Состав: *1 стакан риса, 2 стакана воды, 2 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка сахара, 300 г яблок, 100 г слив, 2 ст. ложки изюма, соль.*

Промытый рис опустить в кипящую воду, посолить и варить на слабом огне до выпаривания воды, далее варить на маленьком огне. В конце варки добавить яблоки, нарезанные на кусочки, сливы без косточек и кожуры, ошпаренный изюм. Все прогреть. Подавать с оливковым маслом.

Каша ячневая с тыквой

Состав: *200 г ячневой крупы, 400 г тыквы, 1 л воды, соль, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки оливкового масла.*

Ячневую крупу промыть. В кипящую воду добавить масло, крупу и варить кашу в духовке или на пару. Очищенную тыкву натереть стружкой, засыпать в кашу, добавить соль, сахар и продолжить варку. Горячую кашу можно подавать с маслом, остывшую — с фруктовым соусом.

Макароны с фаршем

Состав: *макароны — 300 г, фарш — 300 г, сыр — 150 г, томатный соус — 300 г, перец.*

Готовый мясной фарш смешать с частью томатного соуса, посолить, поперчить и прогреть на сковороде. Отварить макароны. На чистую сковороду выложить слой тертого сыра, затем выложить слой готовых макарон, еще слой сыра и слой фарша, полить все томатным соусом и поставить на несколько минут в горячую духовку для упревания.

Блюда из птицы

Фазан по-шведски

Состав: *фазан — 1 шт., сливочное масло — 200 г, лук — 30 г, морковь — 30 г, мука — 50 г, молоко — 400 г, вода — 400 г, рис — 300 г, соль, перец, зелень, лавровый лист, гарнир.*

Подготовленного фазана посолить, смазать маслом, положить в кастрюлю и протушить в жарочном шкафу. Прибавить очищенные и нарезанные мелко морковь, репчатый лук, лавровый лист. Когда овощи поджарятся, вынуть фазана, к сочку прибавить муку, запассеровать ее, залить молоком и водой, посолить, поперчить и, помешивая, довести до кипения. Положить обратно в кастрюлю фазана и тушить его при закрытой крышке на слабом огне до готовности. Готового фазана вынуть, соус процедить и заправить сливочным маслом. Посыпать зеленью. Фазана гарнировать отварным рисом и подать к нему отдельно приготовленный соус и какой-либо салат из овощей.

Гусь по-бразильски

Состав: *гусь — тушка, перец — 1 ст. ложка, соль, масло сливочное — 100 г, капуста — 300 г, морковь — 3 шт., лук — 3 шт., уксус — 2 ст. ложки, сметана — 5 ст. ложек.*

Вычистить и вымыть гуся, натереть его солью снаружи и внутри, в середину положить столовую ложку зернового перца; растопить в кастрюле масло и положить туда гуся. Предварительно надо сварить средний кочан капусты, разрезать его на четыре части и, когда он побелеет, откинуть на сито. Положить гуся в кастрюлю, обложить его вареной капустой, морковью, нарезанной тонкими ломтиками, 3 большими резаными луковицами, прибавить 2 ложки уксуса и 5 ложек сметаны и варить на умеренном огне. Когда все уварится, капусту выжать, гуся разнять на части, выложить на блюдо, обложить капустой, луком и кореньями, с которыми варился гусь.

Курица или индейка по-ярославски

Состав: *курица или индейка — 600 г, сливочное масло — 3 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, лук — 1 шт., морковь — 1 шт.,*

петрушка — 1 корень, немного чеснока, томат-пюре — 3 ст. ложки, соль, вода — 1,5–2 стакана, сметана — 2 ст. ложки, укроп, гарнир.

Нарезать мясо птицы на порционные куски, протушить в масле и выложить на блюдо, которое следует держать в тепле. Прогреть в масле томат-пюре, тертые или рубленые коренья и муку, добавить сметану и воду. Варить 6–8 минут и приправить. Мясо положить в соус и тушить на слабом огне под крышкой до полной готовности (25–30 минут). Если птица старая, то мясо надо тушить вместе с приправами в воде, а муку и сметану добавить позднее. Готовое блюдо посыпать рубленым укропом. В качестве гарнира подать отварной рис или вареный картофель, тушеные овощи и салаты из сырых овощей.

Курица, тушенная в томате

***Состав**: курица — 1 шт., томат — 100 г, лук — 3 шт., топленое масло — 30 г, мука — 1 ст. ложка, соль, перец, сахар, сок из половины лимона.*

Курицу разрезать на 4 части и протушить в масле. Поместить в кастрюлю, добавить поджаренный лук, влить 1 л воды, за крыть крышкой и поставить тушить до полной готовности на небольшом огне. Томат прожарить с маслом, в бульон добавить муку, заправить перцем, солью, сахаром по вкусу, влить лимонный сок. Залить этим курицу и поставить кастрюлю на пар. Перед подачей разрезать курицу на небольшие порции, выложить в глубокое блюдо, залить соусом.

Курица, тушенная под соусом

***Состав**: курица — 1 шт., топленое масло — 150 г, морковь — 1 шт., **для соуса**: вода — 3 стакана, 3 %-й уксус — 1 ст. ложка, сахарный песок — 2 ст. ложки, чернослив — 200 г, топленое масло — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, соль.*

Масло и нарезанную соломкой морковь выложить на сковороду, поставить на огонь и, когда масло закипит, поместить разрезанную на порции сырую курицу. Протушить ее вместе с морковью, подливая понемногу воду, чтобы не подгорело. Потом поместить ее в кастрюльку, залить водой, посолить и варить примерно 40 минут. *Приготовление соуса*. Масло и муку поджарить до золотистого цвета, развести водой, влить уксус, добавить сахар, вскипятить и добавить в соус чернослив,

предварительно замоченный в кипятке на 4–5 минут. Залить этим соусом курицу.

Курица по-шведски

Состав: *курица — 1,1 кг, сливочное масло — 100 г, репчатый лук — 150 г, мука — 50 г, сметана — 400 г, соль, перец, зелень, гарнир, бульон.*

Подготовленную курицу посолить, поперчить изнутри и снаружи, положить в кастрюлю с маслом и поставить в жарочный шкаф. Протушить курицу, прибавить к ней нарезанный ломтиками, прокипяченный в воде и отцеженный лук. Вынуть курицу, припустить в том же масле лук. Затем прибавить муку и обжарить ее, влить в нее сметану или кислое молоко и хорошенько размешать. Положить в соус курицу и потушить до мягкости. Процедить соус через сито и заправить кусочком масла и соком лимона. Перед подачей курицу нарубить на порции, на гарнир подать домашнюю лапшу или пюре из каштанов и любой салат по выбору. Украсить веточками зелени.

Сациви из домашней птицы

Состав: *птица — 1 шт., очищенные грецкие орехи — 500 г, репчатый лук — 300 г, зелень кинзы — 3 веточки, чеснок, черный перец, винный уксус, корица, гвоздика, соль, сливочное масло — 150 г, соус.*

Подготовленную тушку индейки, курицы, гуся или утки обычным способом отварить до полуготовности, а потом протушить на сковороде. Очищенные грецкие орехи пропустить через мясорубку, выжать из них масло, слить его в отдельную посуду и накрыть крышкой. Потолочь зелень кинзы, чеснок, соль, присоединить к истолченным грецким орехам, развести водой (7–8 стаканов) и поставить на огонь на 10 минут. Затем добавить черный перец, молотые корицу и гвоздику, влить винный уксус и проварить еще 6–10 минут. Тушку птицы нарезать кусками, уложить в соответствующую посуду, посыпав сырым нашинкованным репчатым луком. Затем залить готовым горячим соусом, остудить и перед подачей на стол полить предварительно подготовленным ореховым маслом.

Котлеты из филе курицы

Состав: *филе курицы (без кожи и костей) — 500 г, сливочное масло — 120 г, крутоны из белого хлеба — 4 шт., соль, перец, зелень, яйца — 2 шт., панировочные сухари или тертый хлеб — 3 ст. ложки, картофель, тушеные овощи, сливочное масло.*

Чистое филе разделить на два филе (большое и малое), удалить пленки и сухожилия. В мякоти большого филе сделать продольный разрез и вложить в него малое филе, придать овальную форму, посолить, поперчить, опустить во взбитое яйцо и сухой рукой обвалять в сухарях или в тертом белом хлебе, затем протушить на сливочном масле и довести до готовности в духовке. Подать на крутонах из белого хлеба, обильно полить сливочным маслом. В качестве гарнира подать картофель и тушеные овощи (морковь, тыква, капуста). Посыпать зеленью.

Котлеты из куриного филе «Варварка»

Состав: *куры — 450 г, куриный фарш (кнель) — 200 г, сливочное масло — 100 г, яйцо — 1 шт., белые сухари — 50 г, картофель — 300 г, зеленый горошек — 100 г, белые грибы — 200 г, петрушка, красный соус с мадерой — 200 г, куриный гребешок — 3 шт., сметана — 30 г, мадера.*

С куриного филе снять пленку и вынуть малое филе (жилку надрезать или вынуть), подрезать его со всех сторон и тонко отбить тяпкой. В середину филе поместить кнель, немного мадеры и сливочного масла для сочности. Затем сделать котлеты, края плотно завернуть, окунуть в яичный льезон (взбитая белковая масса), запанировать в протертом белом хлебе и протушить на сливочном масле. Готовые котлеты поместить на крутон, сверху положить гребешки кур. *Приготовление кнельной массы.* Пропустить мякоть куриного филе или дичи через мясорубку 2–3 раза, положить замоченный в молоке или сливках черствый белый хлеб или слоеное тесто, перемешать и пропустить еще раз через мясорубку. Затем растереть массу в ступке и пропустить через сито. Протертую массу охладить и взбить, добавляя небольшими порциями яичный белок. В процессе взбивания влить в массу холодные сливки или молоко. В уже готовую кнельную массу добавить соль и осторожно перемешать. Масса готова тогда, когда кусочек массы, опущенный в воду, всплывает на поверхность. В качестве гарнира подать картофель, зелень петрушки, отдельно — красный соус с добавлением мадеры.

Шницель из кур

Состав: *куры — 500 г, хлеб — 100 г, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 80 г, консервированные фрукты — 100 г, картофель — 200 г, соль, перец, зелень.*

Куриное филе без косточки зачистить, отбить, посолить, поперчить, смочить в льезоне (взбитая белковая масса) и обвалять в нарезанном мелкой соломкой белом хлебе, придать форму шницеля и протушить на масле. Готовый шницель положить на тарелку, к нему подать гарнир — картофель, фрукты, зелень.

Творожные и яичные блюда

Сырковая масса с медом

Состав: *творог — 400 г, сахарный песок — 2 ст. ложки, натуральный мед — 2 ст. ложки, желтки — 4 шт., сливочное масло — 3 ст. ложки, сметана или сливки — 3 ст. ложки.*

Яичные желтки тщательно смешать с сахарным пес ком и подогретым медом, затем соединить эту смесь с размягченным сливочным маслом и взбить до образования пышной однородной массы. Полученную массу смешать с протертым творогом. Подавать со сметаной или со взбитыми сливками. Сырковую массу можно приготовить с вареньем, повидлом или джемом, для чего в готовой сырковой массе делают небольшое углубление, которое наполняют ягодным вареньем или джемом.

Творожная масса с зеленым луком

Состав: *соленая творожная масса — 400 г, зеленый лук — 100 г, сметана — 150 г.*

Соленую творожную массу непосредственно перед подачей к столу смешать с мелко нарезанным зеленым луком и небольшим количеством сметаны, положить на тарелку горкой, в центре которой сделать ложкой углубление и наполнить его сметаной.

Творожники с картофелем

Состав: *творог — 500 г, картофель — 400 г, яйцо — 1 шт., пшеничная мука — 4–5 ст. ложек, топленое масло — 1 ст. ложка, сметана — 150 г или сметанный соус — 300 г, соль по вкусу.*

Картофель сварить как для пюре, хорошо размять, добавить творог, сырое яйцо, соль, муку, все тщательно перемешать. Полученную массу разделать на творожники и обжарить на сковороде с маслом с обеих сторон до образования румяной корочки, затем поставить в жарочный шкаф на 5–6 минут. При подаче творожники полить сметаной.

Творожная запеканка с яблоками

Состав: *яблоки — 4 шт., лимон — 1 шт., сахарный песок — 80 г, яйца — 2 шт., орехи — 40 г, манная крупа — 40 г, разрыхлитель — 1 щепотка, сливочное масло — 40 г, панировочные сухари — 30 г, фруктовый сок.*

Очищенные и освобожденные от семян яблоки натереть на терке, сбрызнуть соком одного лимона и добавить сахарный песок. Мягкий творог взбить с яичным желтком, сахаром, толчеными орехами, манной крупой, разрыхлителем и оставшимся соком лимона. Взбить белок яйца и ввести в творожную массу вместе с протертыми яблоками. Вымесить. Выложить в емкость, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сбрызнуть оставшимся маслом и посыпать сухарями. Запекать в жарочном шкафу примерно 1 час. На стол подать с фруктовым соком.

Творожный пудинг с рисом

Состав: *творог — 500 г, рис — 60 г, сахарный песок — 30 г, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 15 г, сметана — 15 г, соль.*

Протереть творог сквозь сито, смешать с рисом, сваренным до полуготовности, а также со взбитыми яйцами, сахаром и солью. Приготовленную массу выложить в форму, как указано выше, и запечь в жарочном шкафу со сметаной.

Вареники ленивые

Состав: *творог — 500 г, яйца — 2 шт., мука — 60 г, сахарный песок.*

Из всех перечисленных ниже продуктов тщательно вымесить тесто. Разделить на две части и сделать колбаски. Из них нарезать кусочки и варить в кипящей воде чуть дольше их всплытия. Подавать на стол или с маслом или со сметаной.

Омлет с курицей

Состав: *курица — 200 г, помидор — 1 шт., сливочное масло — 30 г, лимон — 0, 5 шт., яйца — 4 шт., вода — 100 г, репчатый лук — 50 г, зелень.*

Филейное мясо отварной курицы слегка поджарить на сковороде, репчатый лук запассеровать, добавить сок лимона. На сковороду вылить подготовленный омлет и, как только он начнет

твердеть, выложить на него куриное мясо, кружочки помидоров, обжаренный лук, зелень, сложить омлет пополам, чтобы фарш оказался в середине, и запечь в жарочном шкафу.

Омлет по-деревенски

Состав: *лук — 20 г, картофель — 250 г, растительное масло — 30 г, яйца — 4 шт., сыр — 20 г, соль, перец, зелень петрушки, молоко.*

Отварной картофель обжарить вместе с зеленью. Обжаренный лук и третью часть картофеля выложить на разогретую сковороду, залить смесью яиц и молока, посолить, поперчить, перемешать. Когда омлет начнет твердеть, посыпать его тертым сыром, сложить пополам и запечь в духовке. Оставшиеся две трети части картофеля прогреть и подать как отдельное блюдо. Посыпать зеленью петрушки.

Яичная дрочена, натуральная

Состав: *яйца — 8 шт., молоко — 1 стакан, сметана — 4 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, сливочное масло для смазывания сковороды — 1 ст. ложка, масло для поливки дрочены — 2 ст. ложки, соль по вкусу.*

Желтки, пшеничную муку, соль, сметану тщательно смешать, затем постепенно развести молоком. Полученную смесь соединить со взбитыми в пену белками и вылить на смазанную маслом сковороду. Запечь в жарочном шкафу. Яичная дрочена должна быть пышной и одинаково поджаренной сверху и снизу. Готовую дрочену полить доведенным до кипения сливочным маслом и немедленно подавать на стол. Дрочену можно готовить с творогом. Для этого творог протереть через сито, добавить желтки, сметану, сахар, соль и все хорошо смешать. Затем массу разбавить молоком и ввести в нее, непрерывно помешивая, взбитые в пену белки, запечь. Дрочену можно готовить с отварным протертым картофелем или припущенной и протертой морковью.

Яйца в сметанном соусе

Состав: *вода, яйца — 4 шт., уксус, лавровый лист, перец, сахарный песок; для соуса: мука — 20 г, сметана — 150 г, соль.*

Уксус, лавровый лист, перец горошком, 0,25 маленькой луковицы, соль поместить в воду, влить уксус, довести до кипения и процедить. Снова довести до кипения и очень осторожно вылить в отвар яйца и варить их 3,5 минуты, чтобы желток остался полужидким. Яйца вынуть, на части отвара приготовить сметанный соус: муку обжарить до золотистого цвета, добавить сметану, соль и прокипятить несколько минут. При подаче сваренные таким способом яйца полить этим соусом.

Овощные блюда

Запеканка овощная

***Состав**: капуста — 500 г, брюква и репа — 300 г, морковь — 700 г, сливочное масло — 150 г, изюм — 150 г, чернослив — 150 г, сахарный песок — 3 ст. ложки, соль;* ***для соуса**: молоко — 1 л, мука — 0,75 стакана.*

Свежую капусту, морковь, брюкву и репу пошинковать мелкой соломкой, подлить к ним немного подсоленной воды и припустить до готовности. Откинуть на сито. Отдельно приготовить соус. Подсушенную муку при непрерывном помешивании развести горячим молоком так, чтобы не было комка, и проварить в течение 10 минут. Припущенные овощи положить на смазанную маслом сковороду, добавить промытый чернослив без косточек и изюм, посыпать запеканку сахаром и поставить в духовку для запекания. При подаче запеканку полить соусом или подать его отдельно.

Капуста, тушенная с лимонным соком

***Состав**: капуста — 500 г, масло сливочное — 50 г, сахарный песок — 1 ст. ложка, соль, перец, разбавленный лимонный сок — 0,5 стакана.*

Капусту нашинковать. На разогретой с маслом сковороде распустить и подрумянить сахарный песок, добавить капусту, соль, перец, разбавленный лимонный сок и тушить до мягкости.

Картофель в сметане

***Состав:** картофель — 1 кг, масло — 30 г, соль, сметана — 200 г, сыр — 100 г, сухари — 100 г.*

Очищенный картофель нарезать кружочками или соломкой, поместить в смазанную жиром огнеупорную стеклянную емкость, посыпать солью, полить сметаной, закрыть крышкой и тушить до готовности. Посыпать картофель тертым сыром, сухарями, подсушить в духовке.

Картофель с сыром

***Состав**: картофель — 600 г, сыр — 75 г, сливочное масло — 75 г, соль.*

Очищенный и нарезанный кружочками картофель слегка обжарить в масле. Посолить. Полуобжаренный картофель выложить в порционную сковороду, смазанную маслом, и посыпать тертым сыром, а затем поставить запекаться в духовой шкаф. При подаче опрокинуть сковороду на блюдо, чтобы картофель сохранил форму посуды, в которой он запекался.

Картофель с зеленью

***Состав**: картофель — 500 г, лук-саженец — 200 г, масло — 80 г, зелень укропа.*

Клубни картофеля промыть, очистить, нарезать ломтиками и слегка обжарить на масле. Перемешать с обжаренным на масле луком-саженцем и протушить до готовности.

Картофель по-нормандски

***Состав**: картофель — 600 г, лук-порей — 150 г, масло — 80 г, молоко — 200 г, соль, зелень петрушки.*

Очищенный картофель и белую часть стебля лука-порея нарезать соломкой, посолить, перемешать, обжарить на масле. Выложить на противень, залить молоком и запечь в жарочном шкафу.

Подать горячим с зеленью петрушки.

Драники

***Состав**: картофель — 12 шт., мука — 2 ст. ложки, соль, топленое масло — 7–8 ст. ложек, сметана — 1 стакан, моченая брусника — 1 стакан, лук, чеснок, квас.*

Картофель натереть на терке, добавить муку, соль, перемешать. Ложкой выложить массу на сильно разогретую сковороду в масло и обжарить оладьи с обеих сторон до образования золотистой корочки. Драники подавать к столу горячими со сметаной, моченой брусникой, луком, чесноком, квасом.

Картофельное пюре запеченное

Состав: *картофель — 750 г, масло — 150 г, молоко — 2 ст. ложки, соль, перец, желтки — 3 шт., сыр — 100 г.*

Очистить картофель, нарезать ломтиками и отварить в подсоленной воде. Отцедить и горячим пропустить через мясорубку. Полученное пюре слегка обжарить на масле, развести молоком, посолить, посыпать черным перцем и варить при кипении до густоты. Снять с огня и охладить. Смешать, непрерывно помешивая, с 3 желтками. Небольшой противень смазать маслом, выложить на него пюре, посыпать тертым сыром и положить в нескольких местах по кусочку сливочного масла. Пюре запечь в средненагретом жарочном шкафу. Подавать в виде шариков с помощью столовой ложки.

Тыква жареная

Состав: *тыква — 300 г, мука — 100 г, соль, вода — 200 мл, сливочное масло — 1 ст. ложка, желток — 1 шт., белки — 2 шт., петрушка.*

Куски тыквы отварить в небольшом количестве посоленной воды; когда сварится, откинуть на решето, посыпать перцем и солью, обмакнуть каждый кусок в тесто, приготовленное из муки, соли, воды, 1 ложки сливочного масла, 1 желтка и пены от 2 белков, и тушить в сковороде. Подавая, посыпать петрушкой.

Морковь глазированная

Состав*: морковь — 1 кг, мед — 200 г, масло — 100 г, вода, соль, мелко нарезанная зелень петрушки.*

Растопить масло, добавить мед и нарезанную кусочками морковь, немного соли и воды. Потушить морковь под крышкой. К готовой моркови добавить мелко нарезанную петрушку. Подавать на гарнир к блюдам из мяса, рыбы.

Цимес морковный с кнейдлах

Состав*: морковь — 1,5 кг, изюм — 50 г, сахарный песок — 1 ст. ложка, чернослив — 25 шт.;* ***для кнейдлах****: сливочное масло — 150 г, манная крупа — 100 г, яйца — 2 шт., перец, соль.*

Морковь нарезать мелкими кубиками и спассеровать в сотейнике на масле, затем добавить горячей воды так, чтобы она только покрыла морковь, закрыть крышкой и тушить на слабом

огне до полуготовности. К тушеной моркови добавить промытый изюм и чернослив без косточек, сахар, соль, кнейдлах (шарики) и тушить все до готовности. *Приготовление кнейдлах*. Сварить густую манную кашу, дать ей остыть и добавить масло, сырые яйца, соль, перец, тщательно перемешать и сформовать шарики величиной с грецкий орех.

Напитки

Морс из шиповника

Состав: *свежие ягоды шиповника — 1 кг, вода — 1 л, сахар — 200 г, лимонная кислота — 1–2 г.*

Измельченные плоды залить кипящей водой (одна часть ягод, одна часть воды) и оставить на 1–2 дня, после этого спрессовать. Возможно также измельченные ягоды шиповника нагревать примерно 30 минут в воде при 80 °С, а затем в горячем виде прессовать. В процеженный или отстоявшийся сок добавить 0,2 кг сахара и 1–2 г лимонной кислоты (на 1 л сока). Такой морс богат витамином С (50–80 мкг) и является ценным продуктом, особенно в весенний период. Для приготовления морса рекомендуют использовать плоды с кустов садового шиповника.

Клюквенный морс

Состав: *клюква — 1 стакан, сахар — 100 г, вод — 1 л.*

Клюкву перебрать, вымыть кипяченой водой, от бросить на сито и дать стечь воде. Размять ягоды деревянной ложкой и отжать сок через марлю. Посуду с соком закрыть крышкой и отставить на время в сторону. Выжимки залить 4 стаканами воды, вскипятить и отжать с помощью мокрой салфетки или сложенной вдвое марли. В клюквенный отвар всыпать сахар, вскипятить, еще раз процедить и остудить. В холодный морс влить ранее отжатый свежий клюквенный сок.

Морковно-клюквенный морс

Состав: *морковь — 2 шт., клюквенный сок — 1 стакан, вода — 2 стакана, лимон — 1/2 шт.*

Морковь почистить и натереть на мелкой терке, переложить в посуду с крышкой, залить холодной кипяченой водой, плотно закрыть и поставить на 2 часа в холодильник. Потом отжать сок через марлю (2–3 слоя). В него влить клюквенный сок и выжатый сок лимона. Подавать охлажденным.

Мятно-смородиновый морс

Состав: *черная смородина (сок) — 50 г и 1 стакан, мята (свежие листья) — 30 г, вода — 2 стакана, мед — 3 ст. ложки.*

Свежий сок черной смородины (50 г) и листья свежей мяты залить водой и кипятить на слабом огне 2–3 минуты, настаивать 20 минут. Затем в охлажденный и процеженный отвар листьев смородины и мяты добавить 1 стакан сока черной смородину и 3 ст. ложки меда, хорошо размешать, разлить по стаканам, в каждый стакан положить по 3 кусочка льда.

Брусничный морс

Состав: *брусника — 150 г, сахар — 120 г, вода — 1 л.*

Деревянным пестиком размять подготовленные ягоды и отжать сок через сложенную вдвое марлю. Выжимки залить горячей водой и кипятить 5 минут. Процедить, в отвар добавить ранее отжатый сок и сахар. Напиток выдержать на холоде двое суток. Можно вместо сахара положить мед.

Лимонный морс

Состав: *вода — 500 мл, лимон — 1 шт., сахар — 100 г.*

Вымыть лимон. Облить кипятком, дать остыть и натереть цедру на терке, стараясь не снимать белый слой. Выжать из лимона сок и поставить в холодильник. Лимонную цедру залить холодной водой, поставить на огонь и вскипятить. Снять с огня, процедить, добавить сахар и хорошо перемешать. Остудить, влить лимонный сок, перелить в кувшин и поставить в холодильник.

Так же делается апельсиновый морс, но в него к одному апельсину добавляется сок половинки лимона, если апельсин сладкий. Если же апельсин кисловатый, то лимон можно не добавлять.

Морс смородиновый ассорти

Состав: *черная смородина — 1 стакан, красная смородина — 1 стакан, вода — 1 л, сахар — 1/2 стакана, сок 1/2 лимона.*

Взять ягоды черной смородины, ягоды красной смородины, выжать из них сок, а выжимки залить водой и прокипятить на слабом огне 3 минуты, добавить сахар, прокипятить еще 2 минуты, процедить, охлаждают, смешать с соком, добавить сок от лимона. Напиток пить холодным.

Морс из яблок

Состав: *кислые яблоки — 4–5 шт., вода — 1 л, сахар — 2–3 ложки, корица.*

Соковыжималкой отжать сок из яблок или взять готовый сок, добавить кипяченую воду, сахар и по вкусу корицу.

Фосфатные камни и питание больного

Особенности питания при фосфатных камнях

Отличительной чертой фосфатных камней является то, что такие камни довольно быстро увеличиваются в размерах.

Можно употреблять те продукты, которые способны повысить кислотность мочи — это мясо, яйца, рыба, разнообразные продукты питания из круп и муки. В день разрешено употреблять не более 12 г соли. Всего энергетическая ценность продуктов не должна превышать 3000 ккал. Порции должны быть дробленные — кушать нужно 4–5 раз в день, а между приемами пищи стараться много пить. Жидкости следует выпивать не менее 2,5 л в день.

Исключаются такие продукты, как молоко и острые блюда. Реже употреблять картофель, ягоды, бобовые, зеленые фрукты, смородину красную, капусту квашеную, молоко, кефир, сыр, творог и брынзу. Запрещено употреблять продукты — соления, копчености, закусочные консервы, сдобные изделия на молоке, яичный желток, молочные продукты и молоко, кроме сметаны. А также запрещены ягоды, фрукты и овощи, концентрированные навары и бульоны, крепкий чай, кофе, алкогольные напитки, хрен, перец и горчица.

Нужно огранить употребление фруктов и овощей, исключить из питания молочные продукты, они ощелачивают мочу. Следует больше употреблять рыбы, мяса, растительного масла и мучных продуктов. При образовании камней из фосфорнокислых солей должны преобладать мясные блюда, молочно-растительная пища ограничивается. При фосфатурии и фосфатных камнях ограничивают употребление молока, сыра, овощей, фруктов. По возможности ограничить употребление масел (как растительного, так и сливочного).

Рекомендуется диета из таких продуктов, в которых преобладают кислые радикалы, с достаточным содержанием витаминов A, B, D. Исключаются из питания пищевые вещества, в которых имеются щелочные свойства.

Разрешено употреблять хлеб (кроме сдобных изделий), икру, сливочное масло, консервы, грибы, сало, рыбу, даже селедку, птицу и мясо. В супы можно добавить крупы, бобовые или макаронные изделия. Из молочных можно есть только сметану. Из овощей можно брюссельскую капусту, тыкву, зеленый горошек. Разрешены хлебный квас, настой шиповника, сладкие блюда, мед, сахар, растительные жиры, крупяные и макаронные изделия. Чай,

кофе, какао — можно, но только без молока.

Меню на один день при фосфатах

С утра на голодный желудок: стакан отвара шиповника.

Первый завтрак: селедка (тщательно вымоченная), гречневая каша, сладкий чай.

Второй завтрак: отвар из пшеничных отрубей.

Обед: суп с лапшой на бульоне из курицы, жареная курица, отварной рис, кисель.

Ужин: омлет из одних белков, рыба жареная, горошек зеленый, сладкий чай.

Перед сном: стакан отвара шиповника.

При фосфатных камнях целесообразно употреблять арзни и нафтусю.

При фосфатных камнях рекомендованы такие сборы: цветки бессмертника, барбариса, черной бузины, брусники листья, марены красильной корень, травы вереска, травы донника, травы пустырника; листья грушанки, толокнянки, перечной мяты, чайного куста, травы будры, грыжника, рыльца кукурузные, василька синего цветки; травы зверобоя, репешка, руты, мяты перечной, плоды барбариса, укропа, марены красильной корни, подмаренника; цветки бессмертника, черной бузины, синего василька, травы будры, вереска, листья грушанки, толокнянки, корневище кровохлёбки; барбариса плоды, листья брусники, марены красильной корень, травы донника, травы зверобоя, травы пустырника, травы грыжника, травы репешка и руты; травы буквицы, якорцев стелющихся, подмаренника, корни стальника, лопуха, синеголовника, побеги с листья черники, фенхеля плоды, цикория корневища.

Их принимать два месяца, в перерывах употреблять отдельные растения: марены красильной корень, цветки барбариса, цветки синего василька, рыльца кукурузные, листья брусники или толокнянки, грыжника гладкого травы.

Закуски

Заяц холодный

Состав: *заяц — 150 г, лук — 10 г, сало — 10 г, гарнир — 150 г, масло, вода, соль.*

Тушку зайца зачистить, промыть, нашпиговать салом, натереть солью и обжарить. Подготовленного таким образом зайца поместить в посуду с высокими бортами — гусятницу, сотейник и т. п. Добавить туда растопленное масло и жарить, поливая соком, полученным при обжарке. После этого подлить воды и ту шить. Если зайца готовили целиком, то его нарубить на порции и выложить на блюдо. На гарнир к холодному зайцу подать гречку.

Рулет «Российский»

Состав: *говяжья вырезка — 800 г, шпик — 500 г, ветчина — 400 г, яйца — 4 шт., чеснок, соль, лавровый лист, сливочное масло — 60 г.*

Обработанную говяжью вырезку отбить до толщины 5 мм, придать заготовке прямоугольную форму. Посолить по вкусу и уложить на него шпик, нарезанный тонкими ломтиками. Очищенный чеснок измельчить и полученную массу равномерно распределить по поверхности шпика. Затем, подобно шпику, уложить тонкие ломтики ветчины. Вареные, очищенные яйца выложить по длинной стороне прямоугольника друг за другом, предварительно срезав концы их для плотной стыковки.

Теперь аккуратно завернуть яйца в мясо и перевязать шпагатом колбасной вязкой. Этот полуфабрикат протушить на сковороде, после чего положить в кастрюлю, залить водой до трех четвертей его высоты и тушить с добавлением по вкусу соли, лаврового листа до готовности. Рулет вынуть из бульона, остудить, положить на него пресс и поместить в холодильник на 3 часа. Перед подачей нарезать на кружочки, выложить веером на тарелку, украсить.

Рубленая сельдь

Состав: *сельдь — 1 шт., лук — 1 шт., яйца — 3 шт., сметана*

— 1 стакан.

Филе сельди и репчатый лук нарезать кубиками. Белок порубить, желток удалить. Белок заправить сметаной и полить сельдь с луком.

Рыба под маринадом

Состав: *рыба — 500 г, мука — 25 г, растительное масло — 25 г, лук — 100 г, томат — 100 г, растительное масло — 50 г, вода — 120 г, 3 %-й уксус — 150 г, специи.*

Рыбу (треска, окунь морской, зубатка, скумбрия) разделать на филе с кожей и костями. Подготовленные куски рыбы посолить, поперчить, обвалять в муке и протушить на растительном масле до готовности. Оставить рыбу для остывания. Тем временем репчатый лук обжарить на растительном масле. За 7 минут до окончания обжаривания добавить томат, потом влить воду, уксус и потушить 15–20 минут. За 3 минуты до окончания тушения добавить соль и сахарный песок. Готовую рыбу поместить в салатник, залить маринадом так, чтобы поверхность была полностью закрыта.

Кальмары со сметаной

Состав: *кальмары — 150 г, лук — 20 г, сметана — 30 г, соль.*

Отварные кальмары, репчатый лук нарезать соломкой, лук ошпарить, чтобы не было горечи, перемешать и посолить. Заправить сметаной.

Грибы в маринаде

Состав: *грибы — 300 г, лук — 1 шт., растительное масло — 3–4 ст. ложки, уксус, соль.*

Молодые свежие грибы очистить, промыть и отваривать в подсоленной воде с уксусом в течение 15–20 минут, затем откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, грибы смешать с мелко нарезанным луком, добавить немного уксуса и заправить растительным маслом.

Соленые грибы со сметаной

Состав: *грибы — 250 г, лук — 1 шт., сметана — 3–4 ст. ложки.*

Порезать на кусочки соленые грибы, добавить к ним сметану, мелко нарезанный зеленый лук и все хорошо перемешать.

Грибы табака

Состав: *грибы — 600 г, чеснок — 1 ст. ложка, растительное масло — 3 ст. ложки, сметана — 200 г, мука.*

Для блюда следует использовать только шляпки белых грибов, подосиновиков, маслят, подберезовиков. С двух сторон их натереть солью, нашпиговать чесноком, слегка посыпать мукой. Положить на горячую сковороду в разогретое растительное масло, закрыть крышкой и прижать ее сверху грузом. Грибы хорошо протушить. При подаче на стол полить сметаной.

Зельц грибной

Состав: *грибы — 200 г, лук — 2 шт., яйца — 5–6 шт., корейка — 100 г, растительное масло — 0,5 ст. ложки, тмин — 0,5 ст. ложки, соль, сметана.*

Грибы очистить, тщательно вымыть, обдать кипятком. Сварить вкрутую яйца, удалить желтки. Нарезать грибы и белки. Отдельно мелко нарезать лук и обжарить в растительном масле. Подготовленные таким образом продукты соединить в миске, вбить туда сырое яйцо, добавить соль, перец и тмин. Хорошо размешать. Добавить мелко нарезанную корейку, еще раз вымешать, умять и сформовать шар. Завернуть его в кусочек марли, завязать концы и положить в кипящую воду. Варить не больше 10–15 минут. Зельц вынуть, положить между двумя дощечками, прижать гнетом, оставить на 3–4 часа. Перед подачей на стол на резать на не очень тонкие кусочки и полить сметаной.

Грибная икра

Состав: *сушеные грибы — 2 стакана, репчатый лук — 1 кг, растительное масло, сахарный песок, уксус, соль.*

Два стакана сухих грибов (подосиновики, подберезовики, маслята) замочить в холодной воде, а когда грибы набухнут, воду слить. Снова залить грибы небольшим количеством воды и поставить на огонь. Отваренные и остывшие грибы пропустить

через мясорубку с мелкой решеткой, добавить грибной бульон. Затем поджарить на растительном масле мелко рубленный репчатый лук. Лук соединить с грибной массой, посолить, добавить сахарный песок, уксус и тщательно вымешать.

Подать как самостоятельное блюдо в холодном виде либо приготовить бутерброды.

Форшмак из соленых грибов и сельди

Состав: *грибы — 250 г, сельдь — 1–2 шт., лук — 1–2 шт., растительное масло — 2–3 ст. ложки.*

У сельди отрезать тонкий край брюшка и плавники, сделать надрез вдоль спинки и снять кожицу, начиная с головы. Затем вынуть внутренности, удалить голову и хвост, позвоночную и реберные кости. Мякоть сельди промыть, нарезать поперечными кусочками. Для придания сельди сочности и удаления излишней соли ее можно замочить в молоке. Мякоть сельди, половину грибов и лук пропустить через мясорубку. Остальные грибы порубить, соединить с подготовленной массой, заправить растительным маслом и перемешать. Форшмак выложить на тарелку и украсить мелко нарезанным зеленым луком.

Бутерброд с ветчиной

Состав: *белый хлеб — 350 г, сливочное масло — 80 г, ветчина или колбаса — 250 г.*

Нарезать ломтиками хлеб, придать им любую форму и тонко смазать сливочным маслом. Сверху положить тонкий ломтик ветчины такой же формы и размера, как и хлеб. В таком же порядке можно готовить бутерброды и с колбасой.

Бутерброд с мясом птицы

Состав: *белый хлеб — 350 г, сливочное масло — 80 г, мясо птицы — 200.*

Хлеб нарезать ломтиками, тонко смазать маслом. На хлеб с маслом поместить ломтики вареной птицы.

Бутерброд с отварной севрюгой, осетриной, белугой

Состав: *отварная рыба — 25 г, сливочное масло — 5 г, пшеничный хлеб — 30 г.*

Ломтик пшеничного хлеба намазать сливочным маслом, поместить на него кусочек отварной рыбы.

Бутерброд с соленой сельдью в яйце с луком

Состав: *хлеб — 3 ломтика, филе сельди — 1 шт., яйцо — 0,5 шт., лук — 1 шт., мука — 0,5 ч. ложки, растительное масло — 1 ст. ложка.*

Чистое филе соленой сельди нарезать наискосок широкими ломтиками. На разогретую с маслом сковороду налить немного яично-луковой смеси, положить на массу подготовленную сельдь и залить ее также смесью. Когда одна сторона подрумянится, перевернуть на другую сторону. На ломтики хлеба поместить кусочки сельди в смеси. *Приготовить яично-луковую смесь:* взбить яйцо, соединить с мукой, добавить тонкие колечки репчатого лука и все перемешать.

Бутерброды с рубленой сельдью

Состав: *хлеб — 3 ломтика, сливочное масло — 30 г, рубленая сельдь — 7 ч. ложек, маслины — 4 шт., яйцо — 0,5 шт., икра — 3 ч. ложки.*

Из пергаментной бумаги сделать корнетик, заполнить его рубленой сельдью, а затем из этого корнетика выжать рубленую сельдь на бортики хлеба. На середину каждого ломтика выложить сливочное масло, по углам маслины без косточек, кетовую икру, рубленое яйцо.

Бутерброды с селедочным фаршем

Состав: *сельдь — 2 шт., белый хлеб — 1–2 ломтика, репчатый лук — 1 шт., сливочное масло — 100 г, вареные яйца — 3–4 шт., сахар.*

Сельдь вымочить в молоке пополам с водой. Черствый хлеб без корки замочить в воде. Филе небольшой сельди (без кожи и костей), лук, размокший и отжатый хлеб пропустить через мясорубку. Размягчить сливочное масло Все соединить и тщательно размешать, добавив сахар по вкусу. При желании можно добавить сок лимона.

Бутерброд с паштетом из гороха

Состав: *хлеб — 3 кусочка, горошек — 1 стакан, лук — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки.*

Открыть банку с горошком. Обжарить в растительном масле нарезанный полукольцами лук. Когда лук станет золотистым, перемешать его с горохом, посолить, поперчить и, когда остынет, пропустить через мясорубку. Бутерброды с таким паштетом очень вкусны.

Бутерброды с грибным фаршем

Состав: *свежие грибы или сухие — 400–500 г, топленое или оливковое масло — 2 ст. ложки, репчатый лук — 1 шт., мука — 1 ч. ложка, соль.*

Обработанные свежие грибы опустить в подсоленную кипящую воду и варить до готовности. Сухие грибы промыть, предварительно замочить на 1,5–2 часа в холодной воде и в этой воде сварить. Вареные грибы мелко порубить ножом или пропустить через мясорубку и протушить с маслом. Мелко нарезанный лук положить на разогретую с маслом сковороду и обжарить до розового оттенка, затем добавить муку и, помешивая, продолжать жарить до тех пор, пока мука не приобретет бежевый цвет, после чего развести водой или грибным отваром до сметаноподобной консистенции и проварить на слабом огне еще в течение 8–10 минут. Полученный соус смешать с подготовленными грибами. Фарш использовать в охлажденном виде.

Бутерброды с запеченными шампиньонами

Состав: *шампиньоны — 50 г, сливочное масло — 1 ст. ложка, хлеб — 1 ломтик.*

Шляпки свежих шампиньонов посолить, положить на смазанный жиром противень и запечь в духовке. Остывшие грибы мелко нарезать и растереть со сливочным маслом. Готовой массой намазать ломтики хлеба.

Канапе с икрой

Состав: *хлеб — 350 г, сливочное масло — 80 г, кетовая или*

зернистая икра — 200 г.

Гренки произвольной формы смазать сливочным маслом и сверху положить икру без примесей. Гарнировать кусочками зеленого лука.

Гренки с тушеными грибами и яйцом

***Состав**: грибы — 150 г, масло — 3 ст. ложки, хлеб — 3 ломтика, яйца — 3 шт.*

Свежие грибы отварить в подсоленной воде (4 минуты), отцедить, мелко нарезать и тушить со сливочным маслом до готовности. На слегка смазанной жиром сковородке поджарить с обеих сторон ломтики хлеба, остудить их и на каждый положить ровным слоем остывшие грибы. Сверху положить половинки сваренного вкрутую яйца и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Бутерброд с маслом и икрой

***Состав**: сливочное масло — 300 г, черная икра — 150 г, соль, лимонный сок.*

Масло взбить до консистенции густой сметаны и, продолжая взбивание, добавить в него икру, соль и лимонный сок.

Бутерброд с грибным закусочным маслом

***Состав**: грибы — 300 г, лук — 2–3 шт., масло — 200 г, томат-паста — 2–3 ст. ложки, соль, перец.*

Отваренные грибы откинут на дуршлаг и вместе с нарезанным луком пропустить через мясорубку. Посолить и поперчить, добавить томат-пасту. Масло взбить и перемешать с полученной массой, к столу подать на бутербродах либо отдельно.

Супы

Суп из говядины с курагой

Состав: *говядина — 500 г, сливочное масло — 2 ст. ложки, репчатый лук — 1–2 шт., томат-пюре — 2 ст. ложки, курага — 200 г.*

Сварить мясной бульон, разбавить его наполовину водой. Репчатый лук мелко нарезать и слегка поджарить на сливочном масле, добавить томат-пюре и не снимать с огня, пока томат не загустеет и жир не станет красным. В процеженный бульон положить подготовленный лук, промытую курагу, соль и варить до готовности. При подаче положить в суп вареное мясо.

Братиславский суп

Состав: *говядина — 160 г, крупа рисовая — 40 г, лук репчатый — 25 г, томат-пюре — 40 г, мука пшеничная — 20 г, сливочное масло — 20 г, сахар, сливки — 20 г, чеснок и соль, вода — 850 г.*

Лук репчатый пошинковать и запассеровать. В растопленном на сковороде масле обжарить муку, развести ее водой, добавить пассерованный лук, томат-пюре, соль, сахар и хорошо проварить. Затем положить предварительно отваренный рис, добавить толченый чеснок и довести до кипения. При подаче сверху положить взбитые сливки.

Суп перловый с бараниной

Состав: *баранина — 100 г, перловая крупа — 100 г, репчатый лук — 40 г, жир — 10 г, соль, вода — 800 г.*

Лук нарезать мелкими кубиками и запассеровать. В кипящую воду заложить подготовленную перловую крупу и варить при слабом кипении 40 минут (суп должен быть сравнительно прозрачным). При подаче добавить кусок баранины.

В случае приготовления супа на грибном бульоне вареные грибы нарезать соломкой и заложить в суп.

Суп рисовый с мясом

***Состав**: рисовая крупа — 70 г, репчатый лук — 40 г, томат-паста — 40 г, жир — 10 г, чеснок — 3 г, вареное мясо (говядина или баранина) — 70 г, вода — 1 л, соль.*

Заложить в кипящий мясной бульон подготовленную рисовую крупу, довести до кипения и варить до полуготовности, затем добавить пассерованный репчатый лук с томатом и варить до готовности.

Суп с горошком и черносливом

***Состав**: говядина — 400 г, горошек — 100 г, орехи грецкие — 0,5 стакана, лук репчатый — 1–2 шт., чернослив — 100 г, сало топленое — 2 ст. ложки, мука пшеничная — 2–3 ст. ложки.*

В кипящий мясной бульон положить горошек из банки и варить. Затем добавить нарезанный репчатый лук и пшеничную муку, чернослив, жареные протертые орехи и варить до готовности. При подаче положить в суп отварную говядину.

Суп из баранины с рисом и черносливом

***Состав**: баранина — 500 г, репчатый лук — 2–3 шт., рис — 100 г, черно слив — 200 г.*

Постную баранину нарезать кусками, промыть, поло жить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Пену удалить шумовкой. Через 20 минут снять с бульона жир и поджарить на нем мелко нарезанный репчатый лук. Поджаренный лук опустить в кипящий бульон, добавить промытый рис, соль и варить до готовности мяса. К концу варки добавить чернослив, предварительно вынув кос точки.

Суп «Жульен»

***Состав**: тетерка — 1 шт. или рябчики — 2 шт., говядина — 600 г, черные сухари — 100 г, мадера — 2 рюмки; **для кнели**: мясо курицы — 400 г, сливки — 1 стакан, белый хлеб — 200 г, сливочное масло — 100 г, яйца — 4 шт.*

Приготовить бульон из 1 тетерки или 2 рябчиков и 600 г говядины (который можно подсветить ржаными сухарями), и уже после этого добавить отваренные и шинкованные коренья и перед самой подачей к обеду прибавить кнель и 2 рюмки мадеры.

Приготовление кнели. Филе курицы сначала разрубить как

можно мельче, а потом растолочь в деревянной ступе, прибавить размоченный в сливках хлеб, и все опять хорошо растолочь, а после протереть через решето. Перед подачей на стол супа взять эту кнель ложкой, смоченной в горячей воде, разровнять мокрым ножом и положить на вымазанный маслом сотейник. Кнели можно делать фигурчатые. Минут за 10 до подачи сотейник этот залить кипящим бульоном, стараясь не попасть на кнель, поставить на плиту, но не доводить до кипения. Через 3–5 минут кнели осторожно перевернуть, дать еще постоять на плите минут 5, с помощью дуршлага выложить кнели в миску с супом и подать на стол. Отдельно подать какие-либо пирожки, но предпочтительно блинчатые.

Суп из курицы с грибами

Состав: *курица — тушка, сушеные грибы — 250 г, вермишель — 200 г, листья лимона — 5 г.*

Сварить курицу в слабо подсоленной воде. В бульон положить промытые и нарезанные соломкой сушеные грибы. Доведя грибы до мягкости, добавить вермишель. За несколько минут до окончания варки положить щепотку измельченных сушеных листьев лимона.

Африканский куриный суп

Состав: *лук — 2 шт., сливочное масло — 3 ст. ложки, кислое небольшое яблоко — 1 шт., мука — 1–2 ст. ложки, слабый куриный бульон — 0,5 л, зеленый горошек — 150 г, соль, сливки — 1–2 ст. ложки.*

Горошек отварить до мягкости в курином бульоне, затем протереть вместе с бульоном через сито. Обсушенный горох оставить на ночь. Мелко нарубленный лук обжарить на сливочном масле. Яблоко очистить, удалить сердцевину, мелко нарезать, а затем потушить все вместе. Уменьшить огонь и дать покипеть 3–4 минуты. Блюдо посыпать мукой, приготовить светлую подливу и залить мясным бульоном. Добавить горошек. Поставить на 10 минут прокипеть, затем добавить соль. В готовый суп добавить небольшое количество целых зеленых горошин, сливки или взбитые сливки.

Суп-харчо

Состав: *рисовая крупа — 70 г, репчатый лук — 80 г, сливочное масло — 40 г, томат-паста — 30 г, соус — 30 г, чеснок — 6 г, вареная говядина или баранина (грудинка) — 150 г, вода — 1 л, соль.*

Говяжью или баранью грудинку нарубить на кусочки по 30 г, сварить при медленном кипении до полуготовности, периодически снимая пену. Затем бульон процедить и разбавить. Томат-пасту запассеровать с луком и жиром, снятым с бульона. Рисовую крупу предварительно замочить. Заложить в кипящий бульон кусочки мяса, подготовленную рисовую крупу, пассерованный лук и варить до готовности. В конце варки добавить пассерованный томат, перец, соус, соль, толченый чеснок. Мясо можно варить в бульоне до готовности и положить его в суп при подаче на стол.

Кулеш

Состав: *пшено — 100 г, репчатый лук — 60 г, свиной жир-сырец — 10 г, вода — 950 г, вареное мясо — 70 г, соль.*

Жир-сырец нарезать мелкими кубиками и поджарить с рубленым луком до золотистого цвета. В кипящий бульон или воду заложить промытое пшено и варить. За 5 минут до окончания варки добавить жир с луком, соль. Подать суп с кусочками мяса.

Суп из угря

Состав: *свежий угорь — 500 г, кости — 500 г, копченое мясо — 125 г, сушеный чернослив — 80 г, свежий зеленый горошек — 0,5 стакана, соль, сахар — 0,5 ч. ложки.*

Кости и копченое мясо залить водой и поставить варить. Готовый бульон процедить сквозь сито. Затем вложить в него зеленый горошек и размягченные черносливы. Через 10 минут вложить подготовленные куски угря. Суп приправить солью и сахаром. Как только суп будет готов, сейчас же подать на стол.

Суп лимонный с рыбой

Состав: *сайра или другая рыба — 500–600 г, рис — 0,75 стакана, сметана — 0,5 л, лимоны — 3–4 шт.*

В рыбный бульон положить сметану и довести до кипения (но

не кипятить), добавить предварительно сваренный рассыпчатый рис и кусочки варе ной рыбы и проварить при слабом кипении 2–3 минуты. При подаче в тарелки налить суп, добавить ломтики лимона, очищенные от кожицы.

Суп грибной с миндалем

Состав: *сушеные белые грибы — 100 г, ореховое масло — 2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, сладкий миндаль — 1 стакан.*

Сушеные грибы промыть и сварить до размягчения, после этого размять их, добавить ореховое масло и муку, миндаль, измельченный в ступке или на мясорубке. Довести до кипения.

Суп с грибами и тмином

Состав: *вода — 1,5 л, лук — 1 шт., тмин — 0,5 ч. ложки, свежие грибы — 200 г, яичный желток — 1 шт., сметана — 50 г, лимонный сок или столовый уксус — 2 ст. ложки, сливочное масло — 50 г, мука — 2 ст. ложки, соль.*

Грибы очистить, нарезать кусочками, положить в кастрюлю с водой, добавить целую луковицу, соль, толченый тмин и варить 20 минут. Муку поджарить на сковородке с маслом, постепенно разбавить небольшим количеством грибного отвара, из которого вынуть луковицу, влить эту заправку в суп и варить еще около 20 минут при помешивании. Снять суп с огня, по вкусу влить уксус или лимонный сок и размешанный в сметане желток.

Грибной суп

Состав: *свежие грибы — 250 г, растительное масло — 1–2 ст. ложки, мука — 25–30 г, вода — 1 л, соль, тмин.*

Очищенные грибы промыть, нарезать брусочками и потушить в масле. Затем добавить муку, воду, специи, перемешать и варить 10–15 минут.

Суп с грибами и тыквой

Состав: *свежие — 200 г или отваренные грибы — 75–100 г, растительное масло — 1 ст. ложка, репчатый лук — 1 шт., вода — 1 л, тыква — 200 г, картофель — 1–2 шт., кислое яблоко — 1*

шт., соль, томат-пюре — 2 ч. ложки.

Нарезанные маленькими кубиками грибы тушить в масле. Тыкву, яблоко и картофель нарезать брусочками, опустить в горячий бульон или воду и варить почти до полной готовности. Затем добавить тушеные грибы и варить еще несколько минут. Томат-пюре тушить вместе с грибами и луком. Тыква быстро разваривается, поэтому суп нельзя долго держать в теплом месте или подогревать.

Грибной суп с овсяными хлопьями

Состав: *овсяные хлопья — 5 ст. ложек, сливочное масло — 60 г, свежие грибы — 150–200 г, яйцо — 1 шт., соль, вода — 1 л.*

Овсяные хлопья отварить с 30 г сливочного масла в подсоленной воде. Очищенные и мелко нарезанные грибы тушить с остатком масла в глубокой сковороде под крышкой до готовности. Затем грибы добавить в суп и еще 5 минут поварить.

Суп можно протереть через дуршлаг. Чтобы суп стал еще вкуснее, можно перед окончанием варки ввести взбитое яйцо.

Суп из брюссельской капусты с грибами

Состав: *быстрозамороженная брюссельская капуста — 120 г, картофель — 2–3 шт., свежие грибы — 30 г или сушеные — 2–3 шт., лук — 1 шт., растительное масло — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, соль, вода — 1 л.*

Очищенные грибы хорошо промыть (если грибы сушеные, то предварительно их отварить), нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, залить водой и сварить до полуготовности вместе с мелко нарезанной размороженной брюссельской капустой. Лук измельчить, запассеровать в растительном масле с мукой, разбавить небольшим количеством воды, влить в суп и варить еще 5 минут. Перед окончанием варки добавить соль.

Грибной суп из опят

Состав: *грибы — 300 г, куриный бульон — 1,5 л, сливочное масло — 20 г, вермишель — 2–3 ст. ложки, соль.*

Грибы очистить, мелко нарезать и поджарить на масле в глубокой сковороде. Куриный бульон довести до кипения и отварить в нем вермишель. Минут через 10 положить в бульон

поджаренные грибы, добавить по вкусу соль.

Грибная лапша

***Состав**: сушеные грибы — 50 г, лук — 1 шт., сливочное масло — 50 г, лапша — 100 г, соль.*

Сушеные грибы отварить, вынуть из бульона и нарезать соломкой. Лук мелко нарезать и обжарить на масле до золотистой корочки. В кипящий грибной бульон положить обжаренный лук, лапшу, посолить по вкусу, варить до готовности лапши. Перед подачей добавить вареные грибы.

Томатный суп с лапшой

***Состав**: растительное масло — 1 ст. ложка, мука — 2 ст. ложки, томат-паста — 120 г, сахар — 1 ст. ложка, лапша — 40 г, уксус, соль, вода — 750 мл.*

В кастрюле разогреть масло, всыпать муку и поджарить ее до золотистого цвета. Налить воду, размешать, чтобы не было комков, и варить около получаса. Затем добавить томат-пасту, сахар и соль по вкусу, вскипятить и положить лапшу. Когда лапша будет готова, снять суп с огня.

Каши и макароны

Каша гречневая рассыпчатая

Состав: *3 ст. ложки гречневой крупы, 1 ч. ложки оливкового масла, 150 мл воды, соль.*

Перебранную крупу подсушить в духовом шкафу до красноватого цвета, засыпать в кипящую воду, посолить и варить под крышкой. Когда крупа разбух нет, положить масло. Затем на водяной бане под крышкой довести в духовом шкафу до готовности.

Каша гречневая с кабачками

Состав: *200 г гречневой крупы, 250 г очищенных кабачков, 500 мл воды, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложки сахара, соль.*

Очистить кабачки, нарезать кусочками и положить в кастрюлю с водой. Варить до мягкости. Затем в кабачки всыпать крупу, размешать и довести до кипения, положить масло (1 ст. ложку), сахар, соль, все перемешать. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовку на 2 часа. Подавать с оливковым маслом.

Каша перловая

Состав: *1 стакан перловой крупы, 750 мл воды, 1 ст. ложка сахара, соль.*

Перловую крупу промыть, засыпать в кипящую воду, варить 20 минут. Затем положить сахар и по вкусу соль. Кастрюлю закрыть крышкой и для упревания поставить на 10–15 минут в кастрюлю с горячей водой.

Спагетти

Состав*: спагетти — 350 г, растительное масло — 0,5 ст. ложки, томат-паста — 60 г, соль, сок лимона.*

Отварить спагетти. Растительное масло разогреть на сковороде, добавить томат-пасту, запассеровать ее, снять с огня, посолить, влить лимонный сок. Все эти компоненты смешать с

приготовленными спагетти. Можно подать к мясным клецкам.

Спагетти по-женевски

Состав: *спагетти — 300 г, сливочное масло — 150 г, грибы — 100 г, соус — 500.*

В кипящую подсоленную воду опустить спагетти и варить 10–15 минут, помешивая. Затем откинуть на дуршлаг и смешать с растопленным сливочным маслом. Отдельно приготовить соус «Бешамель» свежих грибов, нарезанных ломтиками и залитых маслом. Грибы отварные и нарезанные смешать со спагетти, залить приготовленным соусом и перемешать, затем запечь в жарочном шкафу. На стол подать горячими.

Запеканка из вермишели и шампиньонов

Состав: *шампиньоны — 3–4 шт., вермишель — 3–4 ст. ложки, сметана — 1 ст. ложка, масло — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., сухари — 1 ст. ложка, соль, перец.*

Вермишель отварить в подсоленной воде. Шампиньоны промыть и потушить в масле 25–30 минут, добавить немного воды, смешать с вермишелью, заправить сметаной, посолить, поперчить, залить сырыми яйцами. Смесь выложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями, поставить в горячую духовку на 15–20 минут.

Макароны с грибами и говядиной

Состав: *свежие грибы — 300 г, макароны — 400 г, вареная говядина — 150 г, лук — 1 шт., томат-пюре — 3 ст. ложки, масло — 1 ст. ложка.*

Грибы отварить и нарезать соломкой. Вареное мясо нарезать соломкой и смешать с грибами. Лук нарезать, обжарить на масле, положить туда грибы с мясом, еще немного пожарить, добавить томатное пюре, перец, соль и тушить 5–8 минут. Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, затем перемешать с тушеными грибами и мясом, выложить на блюдо.

Макароны по-итальянски

Состав: *макароны — 300 г, сливочное масло — 150 г, соль, перец, мускатный орех.*

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть, посолить, поперчить, добавить мускатный орех и заправить сливочным маслом.

Пельмени мясные

Состав для теста: *пшеничная мука — 700 г, яйца — 1,5 шт., вода — 260 г, соль — 15 г;* ***для фарша:*** *свинина — 75 г, говядина средней упитанности — 75 г, репчатый лук — 50 г, специи; мука для обмазки краев горшочка — 20 г;* ***для соуса:*** *мука — 10 г, сметана — 70 г, томат — 25 г, масло — 10 г, соль, перец.*

Приготовление теста. Сначала приготовить пресное тесто, которое по консистенции должно быть нежнее (слабее), чем на домашнюю лапшу.

Муку высыпать на стол горкой, в середине сделать углубление, добавить нагретую до 30–35 °С воду, яйца, соль и замешивать тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Подготовленное тесто выдержать 30–40 минут для набухания клейковины и придания тесту эластичности, после чего его раскатать тонким слоем.

Затем приготовить фарш из свинины и говядины с добавлением лука и специй. Фарш разделать на шарики по 5–7 г каждый, разложить их на тесто по прямой линии и на некотором расстоянии от края, чтобы можно было после раскладки закрыть их свободным краем теста. После этого пельмени вырезать специальной формочкой (выемкой, рюмкой). Далее разложить второй ряд шариков из фарша, завернуть свободным краем теста и опять вырезать выемкой пельмени и т. д. От надавливания формочкой верхний слой теста соединится с нижним.

Приготовленные сырые пельмени опустить в кипящий бульон и проварить 7–8 минут, потом откинуть на дуршлаг и поместить в порционный керамический горшочек, залить соусом и положить лук-фри. На обмазанные тестом края горшочка наложить крышку и поставить его на 10–15 минут в духовой шкаф. Пельмени подать на стол в закупоренном горшочке.

Приготовление соуса. Муку запассеровать в сливочном масле до получения золотистого цвета, затем добавить сметану, а также пассерованный на жире томат, соль, перец.

Пельмени с рыбой

***Состав**: тесто — 1 кг; **для начинки**: рыбное филе — 900 г, лук — 150 г, масло — 50 г, соль.*

Чистое филе рыбы припустить, пропустить через мясорубку, добавить пассерованный репчатый лук, соль, перец и сформовать пельмени.

Пельмени с фаршем из грибов и ветчины

***Состав**: сушеные грибы — 200 г, мука — 2 стакана, яйцо — 1 шт., ветчина — 100 г, лук — 2 шт., масло — 1 ст. ложка, перец, соль.*

Грибы отварить в подсоленной воде, мелко порубить или пропустить через мясорубку. Из муки, яйца, воды и соли замесить тесто и раскатать. Нарезанный лук обжарить на масле, добавить грибы, мелко нарезанную ветчину, перец, соль, немного поджарить. Сделать пельмени, сварить и подать с маслом.

Вареники с грибами

***Состав**: свежие грибы — 200–300 г, лук — 1–2 шт., мука — 1–2 стакана, яйцо — 1 шт., масло — 2–4 ст. ложки, сметана — 2–3 ст. ложки, соль.*

Свежие грибы очистить, промыть, мелко нарубить. Часть сварить в воде, чтобы получить бульон, остальные потушить на сковороде или в сотейнике. Когда из тушеных грибов выпарится жидкость, добавить масла и обжарить их. Отдельно поджарить на масле мелко нарезанный лук, смешать его с грибами, полученную массу посолить. Сделать тесто, раскатать в небольшие кружочки, положить на них грибную массу, защипать. Готовые вареники опустить в кипящий бульон. После того как вареники всплывут, варить их еще 10–15 минут. Готовые вареники перед подачей на стол полить маслом и сметаной.

Ушки с говядиной

***Состав**: мука — 3 стакана, яйца — 4 шт.; **для фарша**: говядина — 400 г, говяжий жир — 200 г, масло — 2 ложки, немного соли, лук — 4 шт.*

Приготовить крутое тесто из 3 стаканов муки и 4 яиц, хорошо замесить, тонко раскатать, разрезать на равные квадратики, и на эти квадратики положить понемногу фарша. Далее взять 2

противоположных угла, свести вместе так, чтобы образовалась форма маленькой косынки, кругом хорошо защипать и оставшиеся 2 угла соединить также между собой, придавая изделию вид уха. Понаделав таких ушков, их опустить в кипящую воду; когда они поднимутся — подать на стол.

Манты с мясом и тыквой

***Состав**: мука пшеничная — 2 стакана, вода — 0, 5 стакана, соль — 0, 5 ч. ложки; **для фарша**: баранина — 550 г, тыква — 300 г, лук репчатый — 2 шт., сало курдючное — 45 г, вода — 3 ст. ложки, соль — 1, 5 ч. ложки, масло растительное для смазки касканов.*

Баранину, курдючное сало, лук, тыкву, очищенную от кожицы и семян, нарезать мелкими кубиками, добавить воду, соль, перец и перемешать. Пресное тесто разделить на куски весом примерно по 20 г, раскатать в тонкие круглые лепешки, причем края должны быть тоньше, чем середина лепешки, положить фарш, края защипать. Подготовленные манты уложить на смазанные жиром решетки каскана, варить на пару в течение 30 минут. Можно к мантам подать уксус и перец.

Ушки из сушеных грибов

***Состав**: сухие грибы — 100 г, лук — 10 шт., растительное масло — 2 ложки, немного соли; **для теста**: мука — 3 стакана, яйца — 4 шт.*

Сухие грибы отварить в небольшом количестве воды, мелко порубить, смешать пополам с поджаренным в масле рубленым луком, прибавить немного перца и соли. Далее взять 2 противоположных угла, свести вместе так, чтобы образовалась форма маленькой косынки, кругом хорошо защипать и оставшиеся 2 угла соединить также между собой, придавая изделию вид уха. Понаделав таких ушков, их опустить в кипящую воду; когда они поднимутся — подать на стол.

Напитки

Яблочная вода с медом

***Состав**: яблоки — 100 г, вода — 200 г, мед — 1 ст. ложка, лимон — 0,5 шт.*

Очищенные и нарезанные дольками яблоки залить водой, добавить лимонную цедру, затем мед и кипятить на слабом огне 20 минут. Отвар охладить, затем процедить.

Обыкновенный квас

***Состав:** закваска — 250 г, сухой квас — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки, вода — 2 л, сухофрукты — 50 г; для закваски: сахар — 3 ст. ложки, сухой квас — 3 ст. ложки, дрожжи — 10 г, корки пшеничного или ржаного хлеба, вод — 100 мл, изюм — 10 шт.*

Приготовление закваски: смешать все ингредиенты, залить водой для получения густой массы, напоминающей по своей консистенции тесто для оладий, настоять около трех дней в теплом месте. Перелить закваску в банку, положить сухой квас и сахар, залить водой. Добавить сухофруктов или других добавок на свой вкус. Настоять в течение дня на солнце. Разлить в бутылки и охладить.

Белый квас

***Состав:** вода — 6 л, ржаной солод — 300 г, ячменный солод — 100 г, ржаная мука — 200 г, дрожжи — 50 г; для солода: целые зерна ржи, или пшеницы, или ячменя — 300 г.*

Смешать все сухие компоненты, залить небольшим количеством кипятка и дать настоятся 20 минут. Затем довести объем до 6 л теплой водой, добавить дрожжи и оставить бродить на 12 часов. Когда квас хорошенько забродит, вынести его на холод и оставить созревать до суток.

Шиповниковый квас

***Состав:** свежий шиповник — 500 г, сахар — 800 г, вода — 5 л, дрожжи — 10 г.*

Плоды моют, удаляют косточки, мелко рубят. Сахар тщательно растирают с измельченными плодами, затем добавляют воду, дрожжи и ломтик ржаного хлеба. Смесь ставят для брожения в теплое место. Когда на поверхности появится пена, квас процеживают, разливают в бутылки, укупоривают и ставят для созревания на сутки в теплое место. После этого квас готов к употреблению. Хранят в холодном месте. Шиповниковый квас особенно богат витамином С.

Квас северный

Состав: *вода — 1 л, ржаные сухари — 1 кг, сахар — 750 г, черносмородиновый лист — 20 г, пивные дрожжи (жидкие) — 3 ст. ложки.*

Ржаной хлеб, черносмородиновые листья, сахар залить кипятком, тщательно перемешать, закрыть крышкой и оставить в теплом месте на 3–4 часа. Отстоявшуюся смесь процедить. Добавить в сусло закваску, выставить на 3 дня на холод. Затем сусло нагреть до температуры 100 ˚С и кипятить 7 минут, снимая образующуюся пенку. Горячий напиток процедить, охладить, разлить в бутылки, закупорить и поставить на сутки в холодное место.

Квас яблочный

Состав*: яблоки — 1 кг, сахар — 2,5 стакана, прессованные дрожжи — 50 г, лимонная кислота — 0,5 ч. ложки, вода — 5 л.*

Яблоки нарезать, залить водой, довести до кипения, дать настояться 2–3 часа и процедить, добавить в на стой, разведенные в кипяченой воде дрожжи, сахар и лимонную кислоту и поставить для брожения на сутки, затем в холод для дозревания.

Квас грушевый

Состав: *вода — 2 л, груши — 0,5 кг, мед — 100 г, сахар — 50 г, дрожжи — 15 г, молотая корица — 2,5 г.*

Очистить груши от семечек, нарезать на тонкие ломтики и залить водой. Вскипятить и выключить огонь, оставить настояться на 2–3 часа. Процедить отвар, добавить сахар, дрожжи, мед и корицу. На 10–12 часов оставить бродить в теплом месте. После этого вновь процедить и разлить по бутылкам. Оставить в

холодном месте на три дня.

Квас яблочный с грушами

Состав: *сушеные дикие яблоки и груши — 1 кг, изюм — 50 г, сахар — 100 г.*

Положить в большую бутыль или банку до плечиков «сушку» из диких яблок и груш, залить кипятком, бросить горсть изюма. Через сутки квас слить, а яблоки и груши снова залить кипятком. Получается две порции отлично го кваса. Положить по вкусу сахар. Хранить такой квас долго нельзя.

Квас березовый

Состав: *свежий березовый сок — 3 л, изюм — 100 г.*

Свежий березовый сока залить в бутылку, добавить несколько ягодок изюма, плотно закрыть крышкой и убрать в прохладное место на 1–2 месяца. Готовый квас получается сильно газированным.

Квас мятный

Состав: *квасной концентрат — 10 ст. ложек, мятный сироп — 1/2 стакана, вода — 4 л, бадьян — 2 ч. ложки, сахар — 2 ч. ложки, дрожжи — 7 г.*

Концентрат квасного сусла и сахар развести теплой водой, добавить сироп и бадьян, а затем разведенные в воде дрожжи и выдержать в теплом месте около суток. Квас разлить в бутылки или банки и хранить в холодильнике.

Квас медовый

Состав: *кипяток — 8 л, пшеничные сухари — 500 г, ржаные сухари — и 500 г, мед — 200 г, дрожжи — 50 г, изюм — 50 г.*

Залить сухари кипятком. Дать настояться в течение 3–4 часов, добавить мед и дрожжи. Оставить для брожения на 12 часов в теплом месте, затем процедить, разлить по бутылкам, добавив в каждую по 3–4 изюминки, закрыть крышками и убрать в прохладное место на 1–2 суток. Для медового кваса лучше всего подходит гречишный или липовый мед.

Простой медовый квас

Состав: *мед — 100 г, изюм — 100 г, мука — 50 г, дрожжи — 5 г, вода — 5 л.*

В кастрюлю положить мед, изюм. Затем наполнить ее кипяченой остуженной водой, добавляя муку, дрожжи. Закупорить. По окончании брожения (через 6–7 дней) получается хороший квас.

Мед пряный

Состав: *мед — 500 г, вода — 1,5 л, пряности — 5 г, дрожжи — 50 г.*

Свежеприготовленный мед прокипятить, снять пену, добавить имбирь, перец, кардамон, корицу, воду, довести до кипения и охладить. В еще теплый мед положить подготовленные дрожжи, перемешать, разлить в бутылки и поставить в теплое место. Через 12 часов закрыть и оста вить для созревания в холодном месте на 2–3 недели. Готовый мед закупорить в уже разлитые чистые бутылки.

Мед клюквенный

Состав: *мед — 1 кг, вода — 3 л, сок — 1 л, пряности — 5 г, дрожжи — 90 г.*

Мед развести горячей водой, прокипятить, снять пену, добавить клюквенный сок, корицу, гвоздику, охладить, добавить дрожжи и поставить в теплое место для брожения на 2 дня. Затем выставить для выдержки на 3 недели в холод. Потом разлить в бутылки и закупорить.

Холодный медок

Состав: *яйца — 2 шт., мед — 100 г, крепкий горячий чай — 0,5 л, лимон — 2 шт., сахарный песок — 2 стакана.*

2 желтка растереть с медом, развести крепким горячим чаем и, взбивая на «водяной бане», добавить сок из 2 лимонов. Остудить, разлить в высокие фужеры и подержать в морозильнике. Перед подачей в каждый фужер сверху положить белки, взбитые с 1 стаканом сахара, соком и цедрой 1 лимона. Белки для этого надо вылить в высокую кружку или кастрюльку,

всыпать одновременно цедру, сахарный песок и влить лимонный сок. Взбивать до тех пор, пока масса не сделается темной и плотной, а весь сахарный песок не разойдется.